mo psichologija

VIRGINIA SATIR



DAUGYBĖ TAVO VEIDŲ



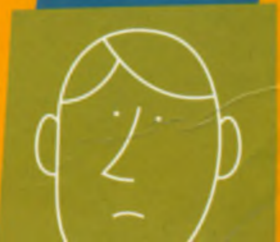












vaga

Daugybė tavo veidų

Virginia Satir

Daugybė tavo veidų

Pirmas žingsnis, kad būtum mylimas

Iš anglų kalbos vertė
NIDA NORKŪNIENĖ



Vilnius

UDK 159.94
Sa235

Virginia Satir. YOUR MANY FACES
Celestial Arts, Berkley, California,
1978

Iliustravo

Patricia Edwards

ISBN 5-415-01818-2

Visiems mano draugams,
kolegoms ir kitiems pasaulio
žmonėms, kurių, kaip žinau,
laukia nuostabios galimybės

PADĖKA

Norėčiau padėkoti visiems tiems žmonėms, kurie nepagailėjo savo laiko perskaityti šiam rankraščiui ir atsiliepti į mano pastangas, kad ši knyga būtų aiškesnė ir paskaitomesnė: Newell Weed, Wheelock Whitney, Lois James, Trae Boxer, Keith Berwick, Johanna Schwab, Jackie Schwartz, Anne Robertson, Lucille Hurwitz, Mary Jo Bulbrook, Ruth Turpin, Mary Harrell, Ruth Nicholls, Leonard ir Merle Stine, Jane Levenberg Gerber, Yetta Bernhard, Vernon Sparks, Jane Donner, Vince Sweeney, Rachel Michaelsen, Shauna Adix, Ramona Adams, Sally Pierone, Fred Duhl ir ypač John Levy, kuris, nors ir išsigando gavęs rankraštį, atsiliepė savu nepakartojamu būdu.

Ypač esu dėkinga Hal Kramer, savo leidėjui, už nuolatinį padrąsinimą užbaigti šį projektą ir savo redaktorei Joycelyn Moulton už kantrybę ir kūrybingumą.

Turinys

ĮVADAS

Daugybė tavo veidų

Savęs – stebuklo atradimo nuotykis

Norėčiau, kad jūs imtumėte žavėtis tuo, *kas jūs esate, koks jūs esate, ką turite ir kas dar jums skirta.* Norėčiau įkvėpti jums mintį, kad galite gerokai pranokti save tokį, koks esate dabar. Ši knyga yra mano kvietimas įgyti ypatingą savityros patirtį, kuri gali atverti jums įvairiausių naujų galimybių.

Aš galiu pateikti jums šį kvietimą, nes jūs esate žmonijos narys ir, kaip toks, *esate stebuklas.* Be to, esate „vienintelis toks" stebuklas. Pasvarstykime įrodymus. Kiekvieno žmogaus kiekvienas piršto atspaudas yra skirtingas. Įsivaizduokite, dabar pasaulyje gyvena keturi milijardai žmonių, o kur dar visi tie, kurie jau gyveno seniau ir kurie dar gyvens ateityje. Visi jie turi savo unikalius pirštų atspaudus. Dublikatų nėra. Kaip galėjo kas nors sugalvoti tiek daug variantų? Tai tikrai stulbina mano protą. Ir vis dėlto tai negincijamas faktas. Kiekvienas iš mūsų yra vis kitoks. Taip pat teisybė, kad bet kuris chirurgas, išmokęs chirur-

gijos bet kur pasaulyje, gali sėkmingai operuoti kiekvieną žmogų, nesvarbu kokios kultūros, rasės, tautybės, kalbos, amžiaus, profesijos, religijos ar politinių įsitikinimų, nes kiekvieno širdis, galva ir kitos anatomijos dalys visada bus daugmaž toje pačioje vietoje. Ir vaikai visada pradedami tuo pačiu būdu ir gimsta iš tos pačios vietos. Mes esame ir tokie pat.

Be to, apmąstykime fantastiškas žmogaus kūno sistemas. Kur dar vienoje tokioje mažoje vietoje galėtumėte rasti televiziją, telefoną, kamerą, radiją, telegrafą, kompiuterį, nešvarių nuotekų, vandentiekio, šildymo ir aušinimo sistemas; fabrikėlius, gaminančius visokiausius produktus: kraują, chemikalus, audinius, kaulus ir prakaitą; visa tai įkurdinta viename mažame vienete, mūsų kūne.
Stabtelėkite ir apsižvalgykite aplink save, ir jūs pamatysite, kad žmonės dėvi įvairiausius drabužius, jų oda skirtingų spalvų, jie šneka įvairiomis kalbomis ir gamina maistą įvairiausiais būdais. Žmonės nuveikia neįtikėtinus darbus, nesuvokiamai žiaurius ir griaunančius, kaip ir neprilygstamai dosnius, kartais aukoja viską, net savo gyvybę, dėl artimo meilės ir rūpinimosi juo. Žmonės, tarp jų ir aš pati, yra mano susižavėjimo, mano puoselėjimo, džiaugsmo, augimo, kovos ir skausmo versmė. Visi mes išgyvename įvairiausias emocijas, kurias dažnai vadinu mūsų syvais, įvairiausius jausmus – pyktį, džiaugsmą, baimę, smalsumą,

meilę, susijaudinimą, bejėgiškumą ir galią. Šių jausmų šaltiniai skirtingi, bet gebėjimas juos jausti – toks pat.

Jūsų, kaip ir mano, saviti drabužiai, ūgis, odos spalva, veido bruožai, lytis, amžius, kilmė, patirtis, mintys, jausmai ir požiūriai į daiktus. Kartu kiekvienas iš mūsų yra tam tikras *tapatumo* ir *skirtingumo* derinys palyginti su bet kuriuo kitu žmogumi. Su kai kuriomis žmonių grupėmis galime jaustis panašesni, pavyzdžiui, moterys su moterimis, vyrai su vyrais ar menininkai su menininkais. Dažnai mes linkę laikytis arti tų, kurie pažįstami, ir nusigręžti nuo tų, kurie nepažįstami.

Norėčiau pasipriešinti šiai minčiai. Manau, mes esame netekę daugybės gyvenimo turtų ir toliau jų netenkame, nes neišmokome savo pačių unikalumo pamokos. Kad ir kokie panašūs į ką nors tariamės esą, vis dėlto mes skirtingi, ir nesvarbu, kokie tariamės esą skirtingi, vis dėlto mes panašūs. Jeigu tu, kaip ir daugelis žmonių, tiki, kad tavo tapatumas duoda pamatą pasitikėjimui ir saugumui, o tavo skirtingumas sukelia daug problemų, tada panaudoji tik pusę savo resursų. Kiekvienas norėtų išvengti problemų, ir jei manai, kad skirtingumas tave apsunkina, tu panaudosi savo energiją, kad jo atsikratytum. Aš manau, kad toks tapatumas gali teikti komfortą, bet jeigu tai viskas, ką tu turi, ilgainiui jis sukels nuobodulį. Skirtingumas ga-

li pridaryti sunkumų, bet duoti raktą gausybei užrakintos energijos ir patirtims, kurios daro gyvenimą jaudinantį ir pilnatvišką.

Pratinkitės mąstyti aprėpdami visas savo dalis, tas, kurias pažįstate, tas, kurios dar neištobulėjusios, ir tas, apie kurių buvimą net nežinote. Galvokite apie kiekvieną savo dalį kaip apie resursą, nesvarbu, ar ji tokia pati, ar skirtinga nuo kieno nors kito, ar jūs laikote ją gera, ar bloga. Kad ir ką turėtumėte, tai išreiškia naujas jūsų galimybes. Manoji knyga – apie šių dalių tyrimą ir būdus, kaip jos gali pasitarnauti jūsų labui, kad išplėtotumėte savo galimybes. Šias skirtingas dalis aš vadinu DAUGYBE TAVO VEIDŲ.

Virginia Satir



Pakelti dangtį

Jeigu jūs būtumėte mokyti panašių dalykų kaip aš, turbūt būtumėte užaugę tikėdami, kad pasaulis padalytas į gerą ir blogą, teisingą ir neteisingą. Ir jeigu turėtumėte pakelti savo dangtį, būtų daug šansų, kad patirtumėte baisų šoką išvydę visus blogus ir neteisingus dalykus, atsiveriančius jums iš blogiausios pusės, kokią tik įmanoma įsivaizduoti. Tokia nuoga tiesa, kurios daugelis tikisi.

Kai kurie žmonės mano, kad jeigu jie „pakels dangtį", juos apniks aibė visokiausių dalykų, reikalaujančių, kad jie būtų iškart patenkinti, tad patys pasijus dusinami ir draskomi „dalykų", kurie juos užtampys, užguls nepakeliama našta. „Dalykų", kuriuos turėjau padaryti, bet nepadariau, reikėjo, bet negalėjau. Kai kurie žmonės mano: kai „pakels dangtį", ten bus pilna ertmių, tamsos duobių, kurios įsiurbs juos į bedugnę anapus ir jie amžiams pražus. Net girdėjau kai ką sakant, kad jie bijo rasią įgūdžių ar gebėjimų, kurių niekada nepajėgtų pritaikyti. Bet yra kas nenori „pakelti dangčio", todėl „tai, kad ko nežinau, manęs neskaudina", be to, jie gerai jaučiasi tokie, kokie yra.

Kai kurie žmonės „nepakelia dangčio", nes nežino, kad yra dangtis, ir nežino, kad esama kažko daugiau, nei jie mato, girdi ar kiti jiems pasako. Toks samprotavimas atrodo šiek tiek absurdiškas, ir vis dėlto taip dažnai atsisakoma pakelti dangtį, atskleisti tai, kas nežinoma apie save. Visos vidinio „aš" paslaptys, norai ir baimės dažnai atrodo kaip Pandoros skrynia, kuri, kartą atidaryta, gali užkrėsti visatą ar tikrai sunaikinti savininką.

Greta šių galimybių yra kelios nežinomos, tarsi grybai, augantys tamsoje, neišsiskleidę pumpurai. Kai įveikiame negatyvaus lūkesčio barjerus ir nusprendžiame surizikuoti pažvelgti vidun, galime padaryti kelis stulbinančius atradimus.

Pradėsime savo patirtį aplankydami Vidinį teatrą, kur pirmame veiksme stebėsime ir pažinsime kai kurias savo dalis ir jų veikimą. Antrame veiksme išmoksime būdų susitvarkyti su jomis ir panaudoti savo dalis ar veidus, kad atrastume sau naujų galimybių. Po Teatro sutiksime kelis garsius veidus iš istorijos, politikos, pramogų ir sporto, kad palygintume tuos veidus, kuriuos jie pateikė pasauliui ir įrašė į istoriją, ir iš jų pasimokytume. Pasilinksminimų parke aplankysime karuselę, kad pažvelgtume į savo veidus iš kitokios perspektyvos. Galiausiai dailės galerijoje stebėsime džiugią mobilio pusiausvyrą, kad sužinotume apie judėjimo laisvę ir pusiausvyrą. Visos šios patirtys padės mums atrasti naujų galimybių.

Vidinis teatras

Pirmas veiksmas

Pakelti dangtį

Pasitelkite vaizduotę ir eikite su manim į labai slaptą vietą, giliai savo viduje, kur kiekvienas gyvename, bet retas kuris atskleidžiame, ką reiškia būti ten. Tai mūsų VIDINIS TEATRAS, kuriame spektaklis vyksta nuolatos – lyg laiko tėkmė. Kol ten nepatenki, niekada nežinai, kas vaidinama – tragedija, komedija, dokumentika, didaktinė pjesė ar romantiška meilės istorija. Tai gali būti net jūsų pačių kūrinys apie Mažąją našlaitę Eni ar, visai galimas daiktas, Seną moterį su batu.

Ženkite į savo protą, kuris priglaudžia šį teatrą. Aš prisidėsiu prie jūsų. Kai mes įžengsime vidun, gausime šio vakaro programą.

VIDINIS TEATRAS

Drąsiai pristato
šio vakaro vaidinimą

DAUGYBĖ TAVO VEIDŲ

Pirmas veiksmas
Pakelti dangtį

Pertrauka

Antras veiksmas
Kas vadovauja?

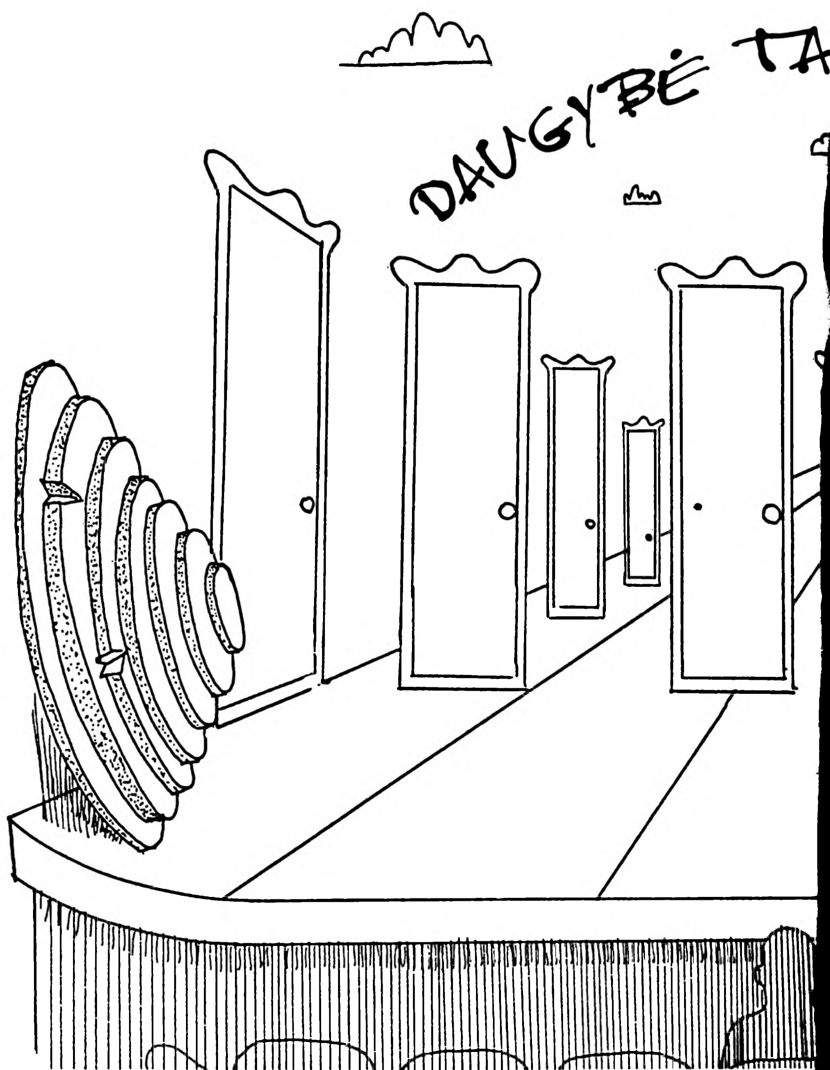
Vaidina daugybė tavo veidų,
Visi laukiami:
Vyrai ir moterys
Jauni ir seni

Įėjimas – tavo dėmesys ir valingas
naujų galimybių apsvarstymas

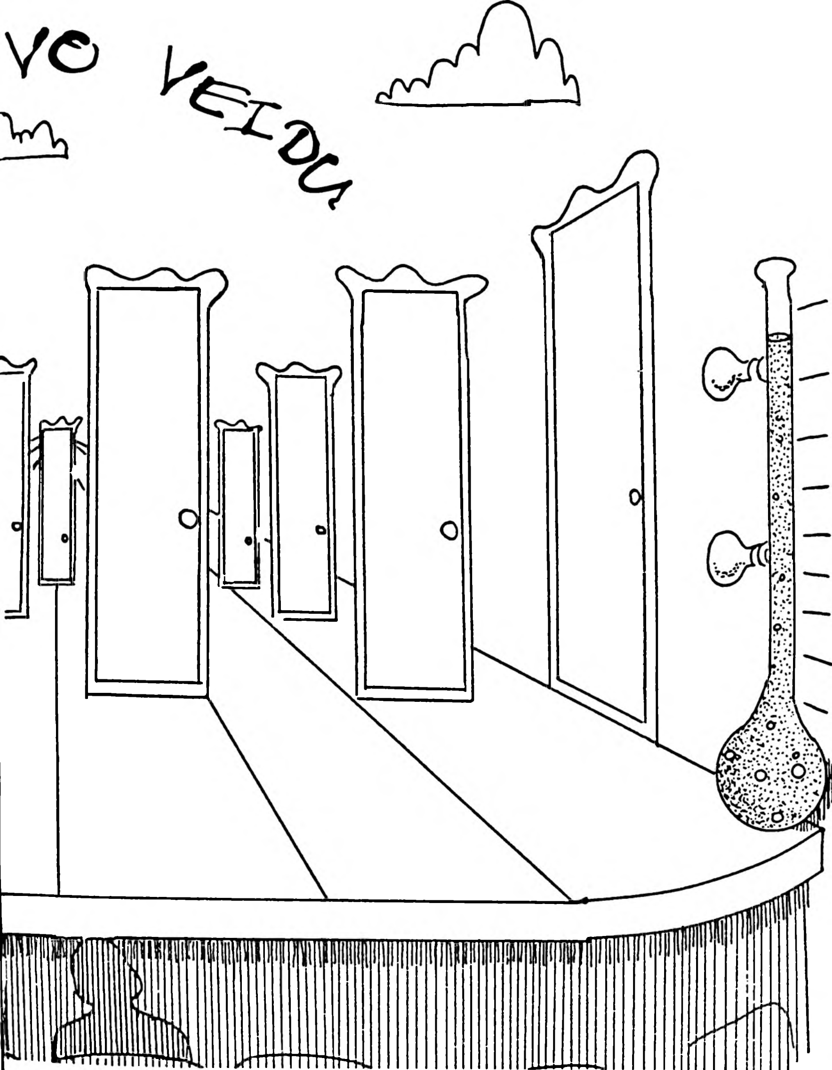
VAIDMENŲ ATLIKĖJAI
pagal pasirodymo tvarką:

„Balsas" iš išorės – visuomenės „jie"
Pyktis
Protas
Meilė
Kvailumas
Galia ir draugas
(Manipuliavimas)
Bejėgiškumas
Viltis
Pavydas
Humoras
Seksas

ir daugybė giminaičių ar variacijų,
pernelyg daug, kad būtų suminėti



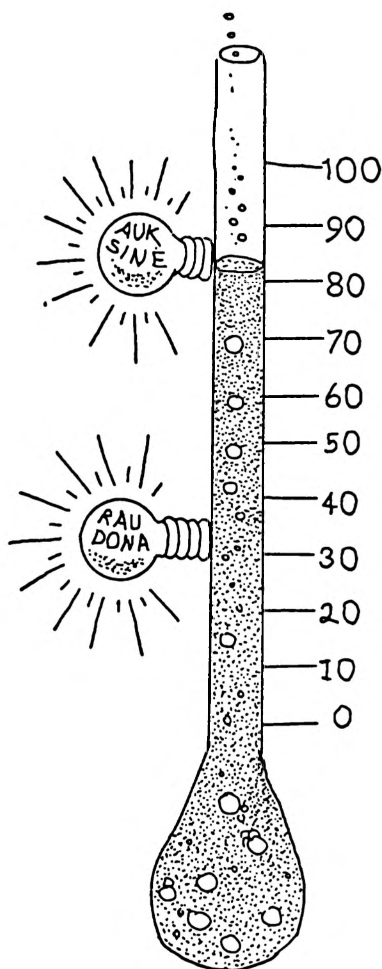
Teatras yra milžiniška apskrita erdvė. Mes žvelgiame aukštyn, kad pamatytume į skliautą panašią struktūrą aukštai virš galvų. Turbūt čia užsižiebs prožektoriai. Scena tiesiai po skliautu. Kai įeiname, šviesos yra tik tiek, kad matytu-



me vien daiktų kontūrus. Šviesa pamažu stiprėja, ir mes pradedame įžiūrėti daugybę durų scenos gale, kur gali būti persirengimo kambariai, bet dabar ant durų nėra užrašų. Nors scena visai nejudri, mes imame pastebėti kitus daiktus.

Po dešinei nuo mūsų yra didelis įtaisas, kuris atrodo kaip žibanti futbolo švieslentė su milžinišku termometru. Ji turi skaičius, kurie prasideda nuo nulio ir kyla iki šimto ryškia juoda juostele. Yra stulpelis, kylantis aukštyn, su žvilgančiu mėlynu ir žaliu skysčiu. Vienoje termometro įtaiso pusėje pritvirtinti du dideli spindintys daiktai, panašūs į lemputes, maždaug per vidurį yra raudona šviesa, o viršuje – auksinė. Nė viena neuždegta. Prie auksinės šviesos yra žodžių sąrašas – „Energijos teikėjai": Viltingumas, Paslaugumas, Galingumas, Naujos galimybės, Pokytis ir Pasirinkimas. Prie raudonos lemputės yra kitas žodžių sąrašas – „Energijos eikvotojai": Beviltiškumas, Bejėgiškumas, Negalia, Jokios galimybės, Jokio pokyčio, Jokio pasirinkimo. Akivaizdu, turi būti ryšys tarp energijos teikėjų, auksinės šviesos, ir energijos eikvotojų, raudonos šviesos. Viršuje ryškiausiomis raidėmis parašyti žodžiai: „Energija, Tavo Gyvenimo Šaltinis".

Aišku, šis termometras rodo jausmus. Jis mane verčia manyti, kad mūsų jausmai geba tiek teikti energiją, tiek ją eikvoti. Raudona ir auksinė šviesa turbūt yra signalai, rodantys, kas ką daro. Tai atrodo svarbu. Ar tai reiškia, kad yra būdas kitaip patirti dalykus? Ar tai reiškia, kad jei žinotume daugiau apie savo jausmus, galėtume keisti kai kuriuos esminius savo gyvenimo dalykus? Ar tai galėtų reikšti, kad mes tikrai nesilaikome įsikibę to, kaip viskas yra dabar? Labai padrąsinanti ir viltinga mintis.



ENERGIJOS TEIKĖJAI

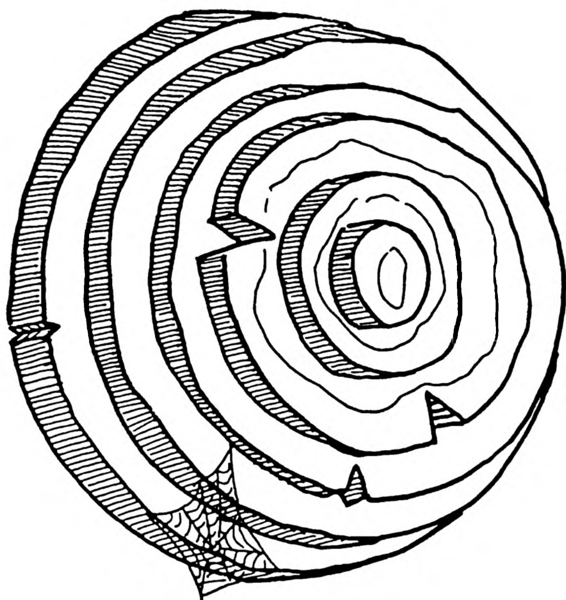
Viltingumas
Paslaugumas
Galingumas
Naujos galimybės
Pokytis
Pasirinkimas

ENERGIJOS EIKVOTOJAI

Beviltiškumas
Bejėgiškumas
Negalia
Jokios galimybės
Jokio pokyčio
Jokio pasirinkimo

Kitoje scenos pusėje, po kairei nuo mūsų, mano dėmesį patraukia kitas įrenginys, toks pat didelis kaip termometro įtaisas ir tiesiai priešais jį. Jis turi spalvų žiedus – lygiai aštuonis – ir virš jo yra žodžiai: „Universalus resursų ratas". Jis irgi neįžiebtas, bet apsitraukęs dulkėmis ir voratinkliais, tarsi ilgai būtų nenaudojamas. Iš kažkur žinau, kad šis ratas turi kitą vilties raktą.

UNIVERSALUS RESURSŲ RATAS



Mano akys nukrypsta į rato dešinę, ir skrandis susitraukia į skaudų gniutulą, kai perskaitau sąrašą: „Taisyklės, privalomos geram asmeniui".

Čia nėra voratinklių nei dulkių. Sąrašas skaisčiai nušviestas ir atrodo kasdien naudojamas. Parašyta – „Aš turiu visada būti: Doras, Švarus, Protingas, Blaiviai galvojantis, Geras, Klusnus, Sveikas, nesvarbu, kokia kaina ar kokia situacija, nes Bet kuris kitas reiškia daugiau nei aš ir Kas aš toks, kad prašyčiau ko nors sau?"

TAISYKLĖS, PRIVALOMOS GERAM ASMENIUI
AŠ VISADA TURIU BŪTI:
Doras
Švarus
Protingas
Blaiviai galvojantis
Geras
Klusnus
Sveikas
NESVARBU, KOKIA KAINA AR KOKIA SITUACIJA
nes
Bet kuris kitas reiškia daugiau nei aš
ir
Kas aš toks, kad prašyčiau ko nors sau?

Regis, per savo gyvenimą ne kartą esu su tuo susidūrusi vienaip ar kitaip ir beveik visur. Aš atpažįstu tai kaip Universalų priedermių sąrašą. Praleidau daugybę metų stengdamasi jį įgyvendinti, bet tai man pavykdavo tik retkarčiais. Kai neįstengdavau to pasiekti, jausdavausi labai prastai.

Kuo daugiau žvalgiausi aplinkui, tuo daugiau mačiau, ir tai suprantama. Svarbus dalykas yra prisiversti žiūrėti. Priešais Universalų priedermių sąrašą, po dešinei nuo termometro – šviesIentės įtaiso, pastebiu kitą didelį ženklą. Viršuje didelėmis žėrinčiomis raidėmis parašyti žodžiai: „Aš – Mane – Pats". Apačioje labai aiškiai, nors ne tokiomis didelėmis raidėmis, pasirodo žodžiai – „Aš galiu būti: Pilnatviškas, Džiugus, Mylintis, Sveikas, Protingas, Seksualus, Kūrybingas, Su humoru, Kompetentingas". Ne tokiomis ryškiomis raidėmis po tuo aš vos įžiūriu žodžius: „Visa tai įmanoma".

AŠ MANE PATS

Aš galiu būti

Pilnatviškas
Džiugus
Mylintis
Sveikas
Protingas
Seksualus
Kūrybingas
Su humoru
Kompetentingas

„Visa tai įmanoma".

Prisimenu, kaip daug kartų abejojau šiais žodžiais. Kaip ir daugelis kitų, aš maniau, kad tai skirta tik tiems, kurie turi mokslo laipsnius, uždirba daug pinigų ar turi tinkamus tėvus ir gerų progų. Bet ne man. Mano skrandžio raumenys vėl susitraukė. Dabar šviesa žėrėjo ryškiau. Aukštai virš savęs skliaute mačiau aiškiai parašyta: *Daugybė Tavo Veidų*. Lyg tam, kad neliktų abejonių, jei kartais būtume neperskaitę programos ir nežinotume, apie ką bus spektaklis.

Staiga išgirdau muziką ir suvokiau, kad ji skamba įvairiausiomis variacijomis, švelni, garsi, lėta, greita, sunki, lengva, monotoniška, visokia, nuo tada, kai atvykome. Tarsi ji perteiktų visą repertuarą gyvenimo nuotaikų, kovų ir džiaugsmų, permainingų, besikaitaliojančių. Muzika pamažu silpsta ir ant durų užsižiebia pavadinimai. Tai Pyktis, Protas, Meilė, Kvailumas, Galia ir draugas (Manipuliavimas), Bejėgiškumas, Pavydas ir Seksas. Iš už kulisų stiprus, grėsmingas „balsas" pradeda vaidinimą.

„Ar jūs visada turite viską sugadinti!"

Atsiliepia figūra, aišku, Pyktis, dėvintis geležinį kostiumą su dideliais styrančiais spygliais. Jis siautėja scenoje žemindamas: „Kas tu manaisi esąs! Kas tu toks, kad kalbėtum!", rodydamas kaulėtu pirštu balso link. Pykčio kaklas ryškiai raudonas, jo veidas atrodo niekšiškas. Aš išsigąstu.



Dabar atsiveria Proto durys ir išeina figūra labai didele galva, aiškiai smalsaudama, kas dedasi. „Taigi taigi, – su pasitikėjimu sako Protas, – įneškime šiek tiek sveiko proto į šią situaciją, išanalizuokime ją ir pažiūrėkime, kas čia vyksta".

Pyktis atsigręžia, kad pamatytų Protą. Suvokiu, kad tuoj pratrūks smurtas. Paniekos apimtas Pyktis grūmoja Protui sugniaužtu kumščiu: „Kalbėk, kalbėk, kalbėk, visa, ką tu gali, tai tik kalbėti. Sveikas protas. Et!"

Scenos dešinėje įsižiebusi raudona šviesa ir energijos lygis šokčioja aukštyn žemyn, tarsi jis būtų gainiojamas. Čia pro duris išlenda Meilė, pasipuošusi klostėmis krintančiu apdaru, dramatiškai pareiškia „Meilė viską nugali" ir greitai apsiveja Pyktį rankomis.

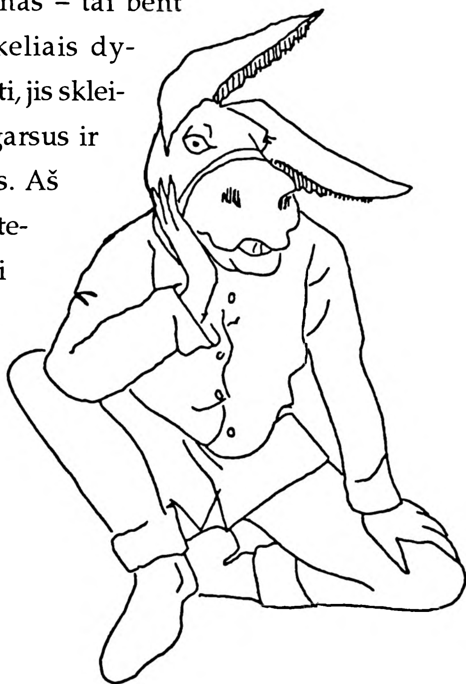


Pyktis, aiškiai šokiruotas ir įžeistas, atsimoka Meilei impulsyviu smūgiu. Netrukus kyla chaosas ir sąmyšis. Meilė šaukia ir greitai traukiasi, jos akyse – nuoskauda, ji verkia iš nevilties.

Ūmus Meilės veiksmas pasitarnavo tam tikram tikslui, nes kairioji Pykčio geležinio kostiumo pusė nukrinta. Pyktis pernelyg įsiutęs, kad tai pastebėtų, ir kaltinamai rėkia:

„Meilė yra silpnuoliams! Tik silpnuoliai verkia!" Protas ima nervintis, jis akivaizdžiai stengiasi sugalvoti, ką protinga pasakyti, bet nesėkmingai.

Tuo tarpu atšliumpsi Kvailumas, jis atrodo labai panašiai kaip Protas. Kvailumas – tai bent reginys, drabužiai keliais dydžiais per maži, skylėti, jis skleidžia nesuvokiamus garsus ir seilėjasi. Jis patetiškas. Aš svarstau, ar šis charakteris pats stengiasi būti juokingas, ar išgyvena tikrą agoniją.



Kvailumo Pykčiui jau per daug; visiškai nukrinta jo kostiumas. Dabar Pyktis labai pažeidžiamas, bet, regis, to nesuvokia. Kvailumas sustingdė veiksmą ir jau dominuoja scenoje. Pyktis ant scenos pradeda drebėti ir aimanuoti kone taip pat nesuprantamai kaip ir Kvailumas. Na ir cha-

rakterių grupė! Meilė dejuoja kampe, Protas netekęs žado. Įtaisas šviečia raudonai ir rodo energiją nukritus tarp bejėgiškumo ir beviltiškumo. Padėtis arti paralyžiaus, ir reikia kažką daryti, kitaip bus per vėlu.

Čia pasirodo dvi labai įspūdingos figūros. Tai Galia ir Manipuliavimas, turintys bendrą persirengimo kambarį, kaip paprastai apsivijęs vienas kitą. Galia atrodo pasitikinti savimi, akys skvarbiai žėri. Jos kūnas laibas ir kažkodėl at-



rodo kaip roboto, ji apsiginklavusi automatiniais mygtukais. Mes per toli, kad perskaitytume, kas ant mygtukų parašyta, bet turėtų būti maždaug taip: „Jeigu jokiais kitais būdais negali padaryti, kad taip įvyktų, griebkis jėgos".

Manipuliavimas yra komiškas mažas žmogutis, viena jo ranka priekyje, kita užpakalyje, galva visą laiką sukiojasi. Jo kojos taip manipuliuoja, kad kartais viena koja ir viena ranka būna priekyje, kartais užpakalyje. Tai tikrai įvairiapusiškas charakteris. Be jokios abejonės, kad ir kas nutiktų, Manipuliavimas ras būdą, kaip kliūtį įveikti.

Galia šaltai sako: „Pyktis turi būti sutryptas. Pyktis pavojingas". Saldžiai šypsodamasis Manipuliavimas prisiartina prie Pykčio, tarsi norėtų būti draugas. Kai Pyktis nusimeta savo šarvus, Manipuliavimas ir Galia, darbuodamiesi kaip komanda, vienas iš vienos pusės, kitas iš kitos, suskanta traukyti Pyktį į šonus. Gerai ar blogai, kažkas bent jau stengiasi ką nors daryti.

Meilė baimingai ir maldaujamai šaukia, net virpulys pereina: „Neskaudinkit, neskaudinkit!" Energija didžiulė, bet ji naudojama pavojingai. Mane ima siaubas. Kuo tai gali virsti? Kaip tik tuomet kažkur iš toli atgriaudi „balsas": TUČTUOJAU LIAUKITĖS. GERI ŽMONĖS TAIP NESIELGIA. JIE NETGI TAIP NEJAUČIA. SUSTOKITE. TUČTUOJAU.

Bet koks veiksmas scenoje sustoja, ir akies krašteliu regiu, kaip energijos lygis termometre krinta. Figūros nusliūkina atgal į savo persirengimo kambarius. Pavadinimai ant durų iškart pasikeičia: Išvarytas, Nepaisytas, Atmestas, Paralyžiuotas, Nubaustas ir Nepareikalautas. Kambarį užtvindo siaubingas Bejėgiškumo, Beviltiškumo ir Negalios jausmas. Išorinė problema išspręsta, bet tik laikinai. Visi mes žinome, kad vidinė kova tęsiasi, nors kuriam laikui ir neregima.

Kiek daug kartų aš išgyvenau šią sceną, sutvardydama savo jausmus, kad įtikčiau išoriniam pasauliui. Net pagalvojus apie tai man darosi bloga. Tolesnės mano mintys pasimetė inkštimo, dejavimo, beldimo, absurdiško juoko ir zvimbiančių garsų, sklindančių iš anapus durų, ūžesyje.

Tikrai palengvėjo išgirdus „balsą", aiškiai persmelktą kaltės, šaukiant: „Gerai, jei jau jūs tokie bejėgiai, mes su tuo susitvarkysime. Jei būtumėte brandesni, tokie dalykai nesikartotų".

Inkšdamas ir aimanuodamas įslenka Bejėgiškumas, melsdamas ir žadėdamas būti geras, jei tik niekas daugiau nekovos. Aš vos nesušukau: „Liaukis, užsičiaupk, aš to neištversiu!" Prisiminiau Universalią priedermę: „Nesvarbu, kas vyksta, nesvarbu, kiek tai kainuoja, atrodyk laiminga ir būk graži".



Išsigandęs Bejėgiškumas meldžia teisės gyventi. Tai turi skambėti kaip nelaimės signalas Galiai, ir ji iškart įžengia į kambarį, spinduliuodama autoritetu. Galia neatrodo nei draugiška, nei gąsdinanti, tarsi visiškai nešališka. Tačiau Bejėgiškumui vien jos vaizdas sukelia dar vieną bejėgiškumo antplūdį. Nors Galia visada Bejėgiškumui atrodė trokštama, jis, regis, niekada nerado būdo su ja susipažinti. Bejėgiškumas giliai viduje žino, kad jis turi rasti būdą susipažinti, nes be Galios jis pasmerktas. Bet ir vėl susivokia besigūžiantis kampe.

Akimirką Galia atrodo šokiruota, o vėliau išsigandusi. Ji neturi noro ką nors įskaudinti, tik trokšta atlikti kažką

svarbaus, duoti jiems suprasti, kad nebūtina praleisti viso likusio gyvenimo verkiant ir dejuojant. Šįkart Galia nešasi mažą įrankių rinkinį, ant kurio vienos pusės yra užrašas: STEBUKLAMS ATGAIVINTI IR PALAIKYTI. Galia paaiškina: „Jei nori rizikuoti susipažinti su manim, išmoksi nuraminti savo Bejėgiškumą, bet pirmiausia turi išmokti nebijoti manęs, savo Galios".

Jaučiuosi šiek tiek geriau. Termometras pakyla iki Viltingumo, ir pirmą kartą įsižiebia auksinė šviesa. Iš už durų iškiša galvą Meilė, aiškiai norėdama vėl pamėginti veikti. Turbūt ji prieš tai išmoko pamoką, nes šįkart įžengia truputį atsargiau ir tikrai tinkamesniu laiku. Meilė siekia Galios, bet šįkart laukia jos atsakymo. Galia švelniai paima ištiestą Meilės ranką. Meilei ir Galiai susikabinus, Bejėgiškumas nori rizikuoti ir sąžiningai išreikšti tai, ko trokšta. Taigi, Meilės paguodos ir Galios paramos palaikomas, Bejėgiškumas virsta Drąsa. Energijos įtaisas pakyla iki lygio, esančio tarp Pokyčio ir Naujų galimybių, o auksinė šviesa ryškiai spindi. Kelias minutes tvyro tyla ir atrodo, kad vidinė problema išspręsta.

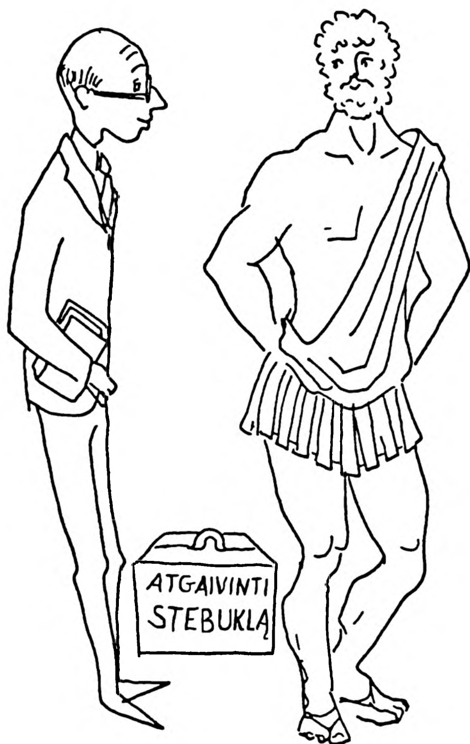
Ūmai pasigirsta barkštelėjimas ir mūsų senas draugas Manipuliavimas išpuola į priekį, kojos, galva ir rankos tabaluoja į visas puses. Skamba tarsi skliauto balsas: „Tai neužtruks, tu žinai. Šiame pasaulyje reikia būti kietam –

ištverk nesėkmes ir nedejuok. Juk čia, išorėje, pasaulis sunkus. Nesvarbu, ko tu nori. Geriau daryk, ko *nori kiti žmonės. Štai kur* glūdi tavo saugumas". Manipuliavimas pakankamai moka įtikinti, kad priverstų Meilę, Galią ir Drąsą sustoti ir nulenkti galvas. Tikra teisybė, prieš susitikdamas su išoriniu pasauliu turi keliskart pagalvoti.

Ar galėjo Meilė čia ką nors padaryti? Ar galėjo Bejėgiškumas, dabar virtęs Drąsa, padėti? Regis, Galia kažką svarsto. Juk kai kuriems žmonėms Meilė reiškia silpnumą, o kai kuriems Bejėgiškumas atrodo vertas paniekos, Drąsa – išsikvepianti, o Galia – pavojinga. Galbūt tuo tikint geriausia sudaryti sandėrį su „išore". Gali šitaip gyventi; tūkstančiai taip daro. Žinoma, tu gali negauti to, ko nori, gali turėti daug galvos skausmo, bet gyvenimas, šiaip ar taip, žiaurus dalykas. Tai tarsi pasidavimas. Kambarį uždengia rezignacijos ir nebylaus sąstingio skraistė. Lauke pradeda lyti. Įtaiso stulpelis greitai vėl nukrinta iki Beviltiškumo, paskui – iki Negalios. Dabar plieskia raudona šviesa. Artėja svarbaus sprendimo akimirka.

Tarsi žaibo trenktos atsiveria Proto durys. Protas, dabar mažesne galva, labiau atitinkančia kūno proporcijas, ramiai žengia į priekį ir švelniu, bet aiškiu balsu sako: „Taip, kitų žmonių reikalavimai svarbūs, bet ir tavo ne menkesni. Mes turime rasti būdų kūrybiškai apsvarstyti abejus.

Kuris nors dalykas iškyla aukščiau už kitus, bet kiekvienas iš mūsų turi jaustis centrinė figūra ir pilnatviškas, vertingas asmuo, tik tada teisingai elgsis su kitais ar su savimi".

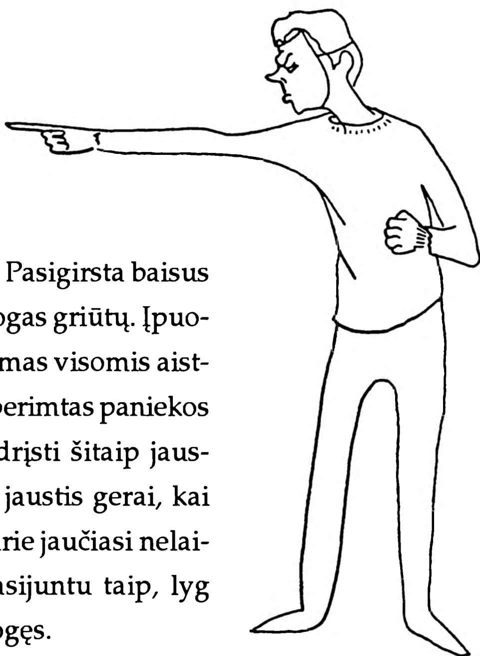


Kokia nauja idėja! Kaip džiugu turėti truputį proto! (Visi jo šiek tiek turime, nors ne visada elgiamės taip, lyg jo turėtume.) Galia kiek atgyja prisiminusi, kad jos Atgaivinimo įrankių dėžutė teikia ir kitų galimybių. Staiga Galios veidas nušvinta ir ji sako: „Aš surizikuosiu. Manau, verta pamėginti padaryti tai, kas reikalinga sau".

Bejėgiškumas, kurio drąsa šiek tiek nuslūgo, prisimena, kaip viskas išorėje sunku ir neaprėpiama, ir ypač koks turi būti atidus, kad neįsiutintum žmonių. Bejėgiškumas ima maldauti Galios: „Nesiimk nieko skubiai, kitaip galime visus įskaudinti. Žiūrėk, kad viskas netaptų dar blogiau nei yra. Mes galime tai ištverti". (Aš pamaniau, kiek daug kartų buvau pakliuvusi į šiuos spąstus.)

Bejėgiškumo maldavimas, regis, Meilės nesujaudina. Ji ir Galia susikabina rankomis su Protu ir stovi trise viena greta, palaiko vienas kitą ir guodžia Bejėgiškumą kalbėdami: „Tu turi leisti dabar viską perimti mums". Tai nepadeda Bejėgiškumui aiškiau visko suprasti, bet jis pasijunta geriau. Iš tiesų Bejėgiškumui ne tik palengvėja, jam atgyja viltis. Auksinė šviesa pradeda blyksėti, stulpelis juda Pokyčio link. Meilės, Galios ir Proto akivaizdoje Manipuliavimas kažkaip patiria pasikeitimą ir siūlosi tapti Vadovu. Kaip geras Vadovas, jis klausia žmonių, ko jiems reikia, užuot sprendęs pats, neatsiklausdamas, kas jiems būtų naudinga.

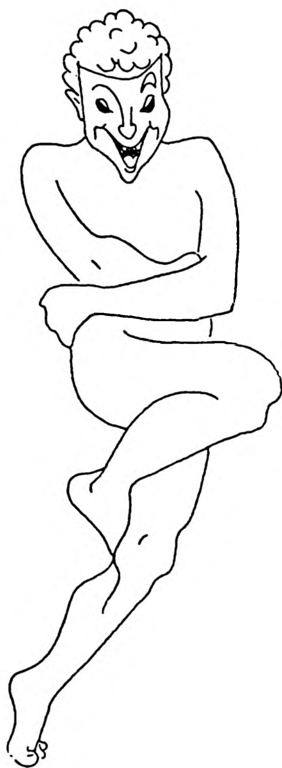
Termometras beveik prie devyniasdešimties, spindi auksinė šviesa. Viskas atrodo ramu, bet kitaip. Kambaryje tvyro gyvybingumo ir pasitikėjimo atmosfera. Tai nuostabus jausmas.



Staiga aš suklūstu. Pasigirsta baisus triukšmas, tarsi stogas griūtų. Įpuola Pavydas, degdamas visomis aistros liepsnomis, ir perimtas paniekos šaukia: „Kaip tu drįsti šitaip jaustis? Kaip tu drįsti jaustis gerai, kai yra daug tokių, kurie jaučiasi nelaimingi?" Dabar pasijuntu taip, lyg kas būtų man smogęs.

Bejėgiškumas vėl pradeda aimanuoti: „Aš žinojau, žinojau, kad tai neilgai truks. Mes visi būsime nubausti". Žinoma, dabar Bejėgiškumas pavirsta pesimistu. Pyktis darosi sarkastiškas: „Visuomet reikia laukti skausmo ir rūpesčių. Tai normalu". Tarsi valdingas balsas jis nesiliauja: „Juk tu žinai, kad gali būti kitoks? Tai gerai. Tik vaikai tiki pasakomis". Ir dabar, virtęs Kalte, Pyktis pagauna šaukti: „Tu nori, kad visus tuos žmones apimtų pavydas, nori, kad jie manytų, jog tu geresnis už juos? Ar tau ne gėda?" Auksinė šviesa sumirksi ir užgęsta. Šalta tyla tarsi vėjas iš Arktikos užtvindo kambarį. Stulpelis nukrinta iki Energijos eikvotojų ir sustoja ties Bejėgiškumu, artimu Nevilties gentainiu.

Juokinga, padrika substancija pradeda sklisti iš kito kambario. Tai Humoras, jis elgiasi kaip kvailys. „Nežiūrėkime į viską taip rimtai. Šiaip ar taip, kas kam rūpi, – sako jis gergždžiamai juokdamasis ir kybodamas palubėje.– Jūs tiesiog viską užglaistote. Niekas nieko nejaučia, viskas tiek teverta, kiek tuščia skardinė!"



Humoro pastanga pakeisti įvykių eigą tik paryškina jų tragizmą. Humoras irgi turi daug veidų, ir ne visi jie juokingi. Gėda pasklidusi po visą kambarį. Iš tikrųjų visa situacija yra gėdinga. Įtaisas jos net nežymi.

Dabar nežinia iš kur atsiranda Seksas. Tai šokiruoja. Kaip galėtų Seksas čia atsirasti? Turbūt jis pamanė, kad tai jo pareiga. Aš žinau, tokiu metu kaip šis Seksas nedera, bet taip pat žinau, kad dažnai Sekso griebiamasi stengiantis ką nors pakeisti.

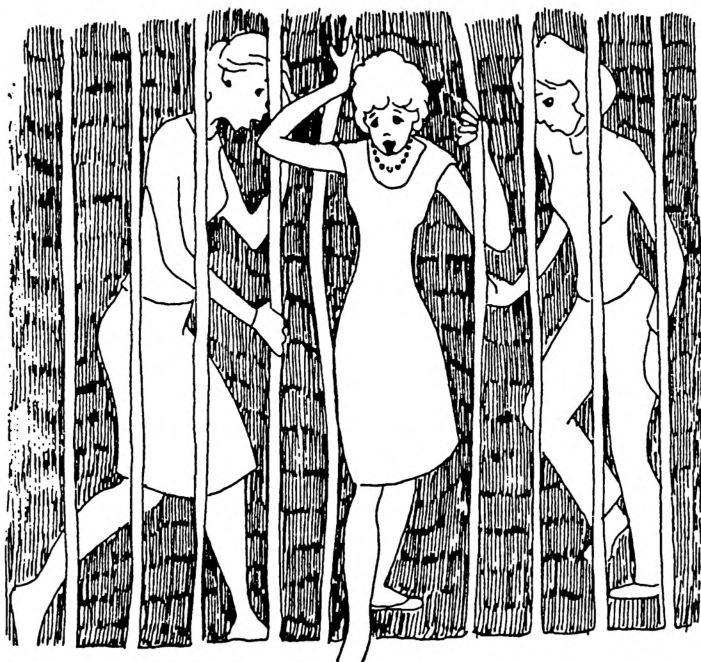
Kyla nevilties jausmas; Gėda sėdi ant slenksčio, Bejėgiškumas aimanuoja, Galia išėjusi priešpiečių, o Meilė pasitraukusi į savo kambarį. Scenoje dominuoja Kaltė. Ir vėl sąstingis. Termometro stulpelis nejuda.

„Balsas" iš išorinio pasaulio garsiai ir monotoniškai paliepia: PRIE DARBO. TUOJAU PAT. PAMIRŠKITE VISKĄ APIE TĄ NESĄMONĘ. SVARBU DARBAS. Išties tai tikras palengvėjimas, ir kokias penkiolika minučių visi sunkiai dirba ir niekas nesikalba. Vėl atrodo, lyg išorinė problema būtų išspręsta. Įtaisas vis dar apmiręs, nėra jokios šviesos. Bet dabar atsėlina nuovargis. Tyliai, viena po kitos, kiekviena figūra vogčiom kiūtina atgal į savo vietą už durų, pažymėtų: Išvarytas, Nepaisytas, Atmestas, Paralyžiuotas, Nubaustas ir Nepareikalautas.

Aš suvokiu, kad tai tylios nevilties situacija, kai nevyksta nieko nei tikrai blogo, nei tikrai gero. Tiesiog gyvenimas plaukia diena po dienos. Neišgyveni aiškaus konflikto ir jauti nepaliaujamą troškimą ko nors geresnio, bet imtis žygių dėl to neturi energijos.

Pirmas veiksmas baigėsi, yra laiko pagalvoti apie tai, ką matėme. Daug kas trikdė, ir turiu priminti sau, kad buvo ir blogų, ir vilties teikiančių scenų. Aš nemanau, kad viską supratau, bet tikrai viską išgyvenau. Vienas dalykas man aiškus: mūsų egzistencija yra nuolatinis judėjimas. Mes visą laiką reaguojame ir atsiliepiame į vidinius ir išorinius įvykius.

Žmonės to nejaučia, nes jie yra užsispyrę arba nenori sau ar kitiems pridaryti rūpesčių, vargo. Jie tikrai nori būti geri, nori palaidoti blogus dalykus, nori, kad jų gyvenimai būtų toleruotini, ir nekelia tiek daug reikalavimų. Jie nenori apsikvailinti dėl to, ko nepažįsta, ar būti įsipareigoję ištobulinti viską, ką turi. Jiems patiktų žiūrėti į savo gyvenimus šiek tiek lengviau. Tokios jų intencijos, ir tai atrodo pagrįsta. Tačiau mano patirtis per tuos pastaruosius daugel metų liudija, kad gyvenimui plaukiant daugelio žmonių dienos tampa sekinančios, nuobodžios ir nelabai malonios. Iš tikrųjų mes patys to nežinodami gyvename emociniame kalėjime.



Išsiveržti iš savo emocinio kalėjimo

Dauguma mūsų gyvena emociniame kalėjime, nes nori būti geri. Mes apraizgome save ištisu tinklu „privalomybių", kurios dažnai konfliktuoja su mūsų norais ir gebėjimais. (Prisimenate Universalų priedermių sąrašą?) Bemaž visada tai baigiasi žlugimu, bergždžia frustracija ir nusivylimu.

Puikiai suvokiu, kad mes negalime kontroliuoti orų ar daugelio kitų išorinių dalykų, bet galime išmokti naujų būdų tvarkytis su tuo, ko neįmanoma kontroliuoti. Kiekvienam pažįstami įvairūs būdai, kuriais skirtingi žmonės tvarkosi su tuo pačiu įvykiu. Kaip jūs tvarkotės, nulemia įvykio integracija į jūsų gyvenimą, harmoningas savo dalių panaudojimas.

Šis „priedermių" tinklas apima daug vidinio dialogo apie tai, ar „jie" pritartų, ar ne. „Jie" gali būti bet kas, jūsų mama, tėvas, viršininkas, jūsų tetulė Minė, tie, į kuriuos jūs žvalgotės, kad nuspręstumėte, ar tai, ką darote, yra gerai, ar ne. („Balsas" iš vaidinimo.) Kur mes būtume, jei visi išradėjai ir visi žmonės, kurie rizikavo ieškodami naujų kelių ir dažnai padarydavo didžių atradimų, būtų laukę, kad kažkas jiems pasakytų, jog tai gerai?

Pernelyg dažnai žmonės nesuvokia, kad, stokodami žinių, vaizduotės ir nuovokos, jie pastatė aplink save aukštas sienas, per kurias nebemato savo galimybių. Mūsų laimė, šios sienos, kurios atrodo lyg cementinės, semiasi stiprybės tik iš mūsų minčių. Yra skirtumas tarp betoninės sienos mūsų išorėje ir sienų, kurias pastatome savo mintyse. Efektyvus tvarkymasis su išorės kliūtimi susijęs su vidine kliūtimi. Jei jaučiamės viduje pakliuvę į spąstus, turėsime mažai kūrybinės energijos,

reikalingos efektyviai tvarkytis. Mūsų vidiniai kalėjimo prižiūrėtojai reiškia tai, kas mus gąsdina. Sargybiniai yra mūsų baimės, visada gývos, kurios saugo, kad mes liktume ten, kur esame. Kol mes bijome, negalime pajudėti. Šie kalėjimo prižiūrėtojai ir sargybiniai, žinoma, yra mūsų prasimanymai, daugiausia kylantys iš autoritetingų figūrų, veikusių praeityje, grėsmių. Mes jas perkeliame į savo dabartį kritiškai neįvertinę jų. Sargybiniai išreiškia mūsų nerimą, kad esame nemylimi ar nevertinami. Todėl tame kalėjime visiškai neįmanoma išbandyti naujų galimybių. Pradedame veržtis iš savo emocinio kalėjimo tiesiog su nauja mintimi: „Turi būti kažkas daugiau, ir aš surizikuosiu pažiūrėti". Tai teikia viltį, kuri tampa nauja galimybe.

Mes visada stengiamės išsiveržti iš savo emocinio kalėjimo. Jis toks nepatogus didumą laiko. Dažniausiai mes stengiamės maldaudami, gąsdindami ar įsiteikdami kitiems, mėgindami priversti juos mums ką nors padaryti. Tai turi prasmę, jeigu tikime, kad mūsų kalėjimo prižiūrėtojai yra tik išorėje. Iš to galima patirti laikiną sėkmę, tai šen, tai ten, bet apskritai šios pastangos baigiasi žlugimu, paliekančiu bejėgiškumo, pykčio ir kaltės jausmą.

Tarkim, vis dėlto esame priversti sutikti, kad mūsų didžiausi kalėjimo prižiūrėtojai yra viduje; mes imamės ri-

zikos ištirti, kaip mūsų mintys, jausmai, kūnas ir siela veikia kartu. Visi mes turime įsitikinimų, kurie, kai juos pasiekia tyrimo šviesa, paaiškėja besą juokingi; tačiau šiaip gyvename nė kiek jais neabejodami. Mūsų studija tikrai atskleis tokių įsitikinimų, kuriais juos atradę jūs suabejosite.

Kai vieną kartą atsisakysite senų įsitikinimų ir jie daugiau nebepančios jūsų gyvenimo, jūs įžengsite į nežinomą be žemėlapio teritoriją. Jūs patys jį ilgainiui nubraižysite. Čia esama rizikos. Kaip ir visi, kurie skina kelius dykynėse, jūs galite praminti daug takų. Vieta gali atrodyti daug žadanti, kol ten atsidursite. Nusigavę ten galite susivokti, kad ji neatitinka jūsų lūkesčių, ir teks sukti kita kryptimi. Tačiau lengvai galite pamatyti, kad ji teikia daugiau nei žadėjo ir dėl to jums atsiveria aibė naujų durų. Visa tai – mūsų atradimo dalis. Nėra tikro maršruto, kurį jūs galėtumėte pažymėti žemėlapyje iš anksto. Jūs tik tada sužinote, kur atsidūrėte, kai ten nukankate.

Dauguma žmonių pralaimi mūšius išorėje, nes išeikvoja energiją viduje. Mūsų vidinis gyvenimas ir išorinis sunkumų įveikimas yra tarpusavyje susiję. Vienas maitina kitą. Vaikystėje daugelis buvome mokomi, kaip prisitaikyti ir būti klusniems. Kol pradėjome mokytis kitko, tai buvo viskas, ką žinojome. Nors ir kokį skausmą turėjome ištverti, kad gyventume toliau, mes iškęsdavome jį viduje,

tikėdami, kad toks jau yra gyvenimas, ir taip pradėjome statyti emocinio kalėjimo sienas.

Milžiniškas žingsnis yra imtis rizikos ir suabejoti tuo, ko seniai buvome išmokyti. Tai veda mus į gąsdinančią nežinomybę. Kova yra sunki ir kelias dažnai neaiškus. Tačiau kartą jau tapę tyrinėtojais savo labui, mes išsiveržiame iš kalėjimo ir galime toliau augti. Dabar mūsų energija gali būti panaudota rasti ir tirti naujoms galimybėms, užuot toliau tuščiai ją eikvojus ginti seniems įsitikinimams stengiantis, kad gyvenimas būtų pakenčiamesnis.

Liūdna žinoti, kad dauguma žmonių gyvena emociniame kalėjime to nepripažindami. Jie tik jaučia, kad yra nelaimingi ir prislėgti, laukia kažkokio stebuklingo laiko, kai viskas pasikeis, bet tas laikas niekada neateina. Jie nuteisė save susitaikę, kad toks jau likimas, kad nepasisekė įgyvendinti Universalaus priedermių sąrašo, kurį jie per savo neišmanymą laiko būdu gyventi gerą gyvenimą. NIEKAS NEGALI ĮGYVENDINTI ŠIO SĄRAŠO. Tai durys į emocinį kalėjimą. Tame kalėjime nėra ką daugiau daryti, tik gyventi pagal nuosprendį. Tiktai išsiveržę iš jo gauname progą pradėti naują gyvenimą. Dangčio pakėlimas – pirmas Daugybės Tavo Veidų veiksmas – yra dramatizacija, kuri vyksta mūsų viduje būnant tame kalėjime. Daugelis mūsų po pirmo veiksmo dar iš ten neišsiveržėme.

Antras veiksmas tuoj prasidės: spektaklis tas pats – DAUGYBĖ TAVO VEIDŲ, ir antras veiksmas vadinasi „Kas vadovauja?"

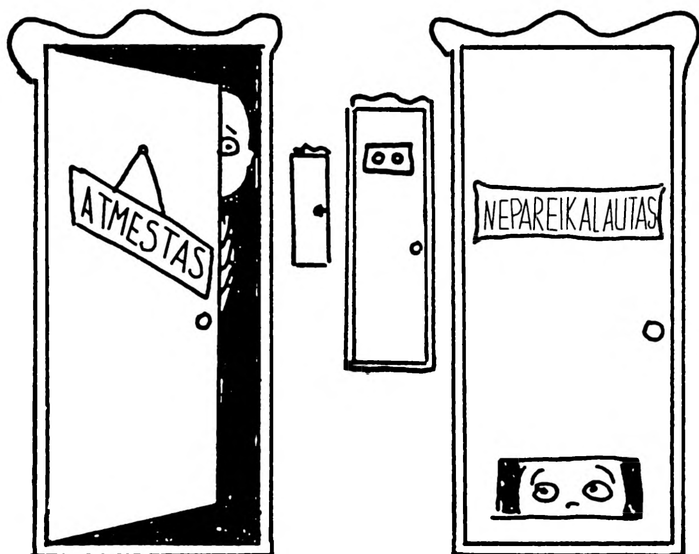
Antras veiksmas
Kas vadovauja?

Šįkart mums įžengus teatras gerai apšviestas ir viskas puikiai matyti. Mus pasitinka patraukli žmogiška figūra baltu apdaru, nei vyras, nei moteris, gali būti bet kuris. Platus skaistus mėlynas diržas su žodžiu STEBUKLAS žėrinčiomis gijomis juosia liemenį. Galvos raištis su žodžiu SAVININKAS didelėmis spindinčiomis raidėmis ryšimas su pasididžiavimu. Figūros kojos tvirtai remiasi į žemę, rankos siekia dangų ir kūnas laisvai juda, aprėpdamas viską aplinkui. Veidas patraukliai išvagotas gyvenimo patirtimis. Aš jaučiu, kad ši asmenybė sveikins visa, ką atneš gyvenimas, ir norės atrinkti, pakreipti ir svarstyti, ar tai naudinga dabartiniu metu. Šiai asmenybei išorė – svarbi gyvenimo dalis, bet ji žinos, kad įsitraukimas į išorinį pasaulį yra toks turtingas ir efektyvus, kaip ir vidinė laisvė bei pilnatvė.

Etiketės prie durų tebėra tokios pat kaip pirmame veiksme: Išvarytas, Nepaisytas, Atmestas, Paralyžiuotas, Nubaustas ir Nepareikalautas. Iš bauginančių kambarių sklinda triukšmingi, nemalonūs garsai. Kai žmogiškoji figūra pastebi pavadinimus ant durų, ji susijaudina ir įsitempia. Girdžiu, kaip ji sako: „Aš išsiaiškinsiu, kas yra už tų durų". Matau, kaip ji kaupia drąsą šiam žingsniui. Galiausiai, pasirengusi susidurti su nežinomybe, figūra žengia prie durų, pažymėtų „Nubaustas", akimirką padelsia prieš pabelsdama, lyg sakytų: „Ar tikrai noriu pamatyti, kas ten".

Ji taria ryžtingu balsu: „Aš bijau, bet niekada neišsiaiškinsiu, kas ten, jei nepažiūrėsiu". Figūra atveria duris. Juk ji vis dėlto yra savininkas ir turi vienintelį raktą.

Ji išvysta bjaurų veidą. Tai mūsų senas draugas Pyktis, Kaltė/Sarkazmas. Savininkas sako: „Luktelėkit" ir eina prie durų, kur gyvena Meilė. Pykčiui, Kaltei/Sarkazmui reikia trupučio Meilės, nes savininkas už išorinio veido pamatė ir atpažino siaubingą jausmą būti nemylimam. Bejėgiškumas, kuris vis dar aimanuoja už gretimų durų, labai artimas Pykčio giminaitis. Eidamas prašyti Meilės pasirodyti, Savininkas pamano, kad būtų naudingas ir Protas, ir sustojęs prie jo durų kviečia jį ateiti. Tada savininkas prisimena, kad nors Meilė gali padėti Pykčiui pasijusti ge-



riau, o Protas suvoks, kas vyksta, abudu bus nenaudingi be Galios. Savininkas žino, kad Galia gali būti panaudota daugeliu būdų, bet jis pasitiki savimi, kad pajėgs ją kontroliuoti.

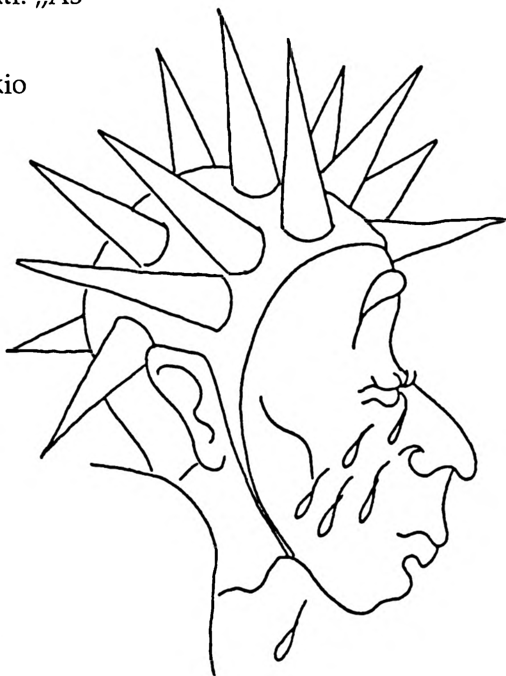
Savininkas ištraukia įkalintą Galią, sujungia jos rankas su Meile ir Protu ir eina prie staugiančio Pykčio. Tuomet Be-



jėgiškumas kone palenda po Pykčio lova, bijodamas, kad tas jo nesumuštų. Pyktis viena koja prispaudžia Bejėgiškumą. Jis tartum stengiasi nubausti savo paties bejėgiškumo jausmus. Tai nauja problema.

Savininkas ima vadovauti pareikšdamas: „Taip, taip, jūs visi mano veidai, jūs mano. Aš atsakingas už vadovavimą jums. Jūs esate mano Meilė, mano Protas ir mano Galia. Jūs irgi mano, Pykti ir Bejėgiškume. Dabar tu, Pykti, man aiškiai leidi suprasti, kad aš kažką apleidau. Tu jauti grėsmę ir baimę. Ką aš tau padariau?"

Tada nutinka įdomus dalykas. Pyktis nukelia koją nuo Bejėgiškumo, Bejėgiškumas atrodo mažiau išsigandęs, ir Pyktis pradeda verkti. „Aš buvau apleistas, tu nekreipei į mane jokio dėmesio. Tu buvai anądien įsiutęs ant savo dukters ir žinojai, kad aš ten, bet elgeisi taip, lyg manęs nebūtų. Kai aš sukeldavau tau galvos skausmą, tu išgerdavai aspirino, kad jo nejaustum".



Savininko veide sušvinta supratimas. „Teisybė,- pripažįsta jis, – neturėjau drąsos pasakyti savo dukrai, kaip iš tiesų jaučiuosi, nes bijojau, kad ji nusigręš nuo manęs ir tada man teks tai įveikti. Tikrai viduje tūžau, bet stengiausi tai nuslėpti. Teisingai padarei, kad sukėlei šį triukšmą. Kartais aš visai kurčias. Dabar žinau, nebūtų buvę taip jau baisu pasakyti jai, kad supykau. Ji turėtų sužinoti, jog buvo neatidi kitiems, bet aš dažnai nerimauju, kad įskaudinsiu žmones jiems pasakęs, jog supykau. Dabar žinau, kad tik nuslopinau savo energiją ir apiplėšiau kitus nuslėpdamas nuo jų tiesą".

Pyktis pajunta pasitenkinimą, Galia uždeda ranką jam ant peties. Darosi aišku, kad problema neturi pikto veido – kad kai Pyktis užgniaužiamas, apima baisus skausmas. Prašyti Meilės nuraminti Pyktį pirma nepripažinus problemos yra per didelis žingsnis. (Pastebėtas Pyktis yra pirmas žingsnis į naujas galimybes.)

Kai įvyko pirmas susidūrimas, energija vėl pagavo sparčiai šokčioti aukštyn žemyn ir užsidegė raudona lempelė. Po susidūrimo ir jo pripažinimo energija pašoko iki šimto ir sužybsėjo auksinė lempelė. Viskas puikiai klostėsi.

Tada, kaip gyvenime, kyla kitas iššūkis. Nekviestas įžengia Manipuliavimas ir atsainiai kaltina: „Žinau, tavo mama



niekada tam nepritartų". Čia priekin išeina Protas ir taria: „Sutinku su tavim. Mamos kitoks požiūris negu mano. Ji dėl to suglumtų arba susirūpintų. Supranti, ji visada manė, kad Pyktis blogas ir gali tik sukelti rūpesčių. Ji manė, kad vienintelis protingas požiūris – sutramdyti jį".

Manipuliavimas nuginkluotas. Jis tikėjosi ginčo. Tai visai nauja mintis, ją reikia apmąstyti. Tada Manipuliavimas net pats stebėdamasis pasiūlo savo kaip padėjėjo paslaugas. Meilė dėl tokio neįprasto posūkio truputį sunerimsta ir taria: „Ar tu įsitikinęs, kad mama



vis dar tave mylės, jei sužinos, kad tu ne tik supykai, bet dar ir tą *parodei*?" Savininkas atsako: „Gal iškart ir ne, nes tai bus staigmena, bet jei aš jai duosiu laiko, ji supras, jog taip padariau ne iš neapykantos jai, o tik iš savo pilnatvės". Kai savininkas ima vadovauti, Energija, kuri vėl svyravo, sustoja prie Naujų galimybių. Žėri auksinė šviesa.

Dabar kambaryje tvyro ramus orumas, ir Humoras, kuris anksčiau atrodė kaip kvailys, įžengia kitu veidu. „Argi ne juokinga, – sako jis, – kad galime būti tokie absurdiški – pamanyti, jog pasidaliję jausmais nebebūsime mylimi ar patirsime didelę žalą". Tai tikrai buvo išminties blyksnis.

Pavydas, kurį sunku įtikinti, dar nepasidavė. „Kaip tu gali *gerai* jaustis, kai kiti žmonės jaučiasi *blogai*?"

Protas atsako: „Supranti, štai šitaip. Tu gali dalytis nekaltindamas. Aš suvokiau, kad mano gera savijauta neturi nieko bendra su tuo, ar kito savijauta gera, ar bloga. Tiesiog augdamas nesupratau kai kurių dalykų. Maniau, jei mama šypsosi, tai todėl, kad aš geras, o jei susiraukusi, tai todėl, kad aš blogas. Tarsi mama negalėtų šypsotis ar būti susiraukusi dėl nieko kito, tik dėl manęs. Tarsi aš atsakyčiau už jos jausmus. Tai, aišku, nesąmonė. Mama galėjo šypsotis ar susiraukti dėl daugybės priežasčių, be manęs. Pažvelkime į tai šitaip. Manydamas esąs toks galingas, kad

jei aš jaučiuosi gerai, visi kiti turės jaustis blogai, ar kad galiu priversti kiekvieną pasijusti gerai, jei pats jaučiuosi gerai, skaudinu kiekvieną, nes elgiuosi taip, lyg jie neturėtų savo valios ar savo galimybių. Aš nebenoriu daugiau skaudinti žmonių. Noriu jiems atskleisti savo tiesą, savo dorumą, savo jausmus ir tikėtis, kad jie elgsis su manim taip, kaip aš pasirengęs elgtis su jais. Jei taip darysiu, nesislėpsiu nuo savęs ir nekaltinsiu kitų, nes ir viena, ir kita eikvoja energiją. Aš atpalaiduosiu ir pagausinsiu savo energiją, ir pasiūlysiu kitiems šį tą geresnio".

Kol Protas kalbėjo, aplinkui sukiojosi Smalsumas, kaišiodamas nosį visiems tarp kojų ir stengdamasis pamatyti, kas vyksta. Dabar jis išlindo su labai tiesiu klausimu: „Nori pasakyti, kad visą laiką gali būti viskas nuostabu? Aš išgyvenau baisų metą, kai visi buvo nusiminę. Tai buvo siaubinga patirtis. Tikrai džiaugiuosi, kad dabar viskas nuostabu. Ar manai, kad taip bus amžinai?"

Supratingai šypsodamiesi Protas, Galia ir Meilė kantriai aiškina: „Ne, nėra tobulo būdo, ir šitaip nebus amžinai. Gyvenime lemta kartkartėmis patekti į bėdas. Svarbu ne vengti keblių padėčių, bėdų, o žinoti, ką daryti, kai jos ištinka, kai viskas atrodo juoda ir jaučiamės suparalyžiuoti. Mes galime pakeisti šią situaciją išreikšdami žodžiais, ką jaučiame, pripažindami ir neneigdami to, ką jaučiame.

Užuot stengęsi nuslėpti, kai jaučiamės viduje pikti, mes galime paprastai pasakyti: „Aš pykstu". Galime tarti: „Aš jaučiu", o ne: „Tu verti mane jausti". Ar pastebėjote, kad šiame kambaryje šis tas nauja?"



Visi apsižvalgo: maža figūrėlė žaliu drabužiu, su smaila kepure, lengvai šokdama greitai artėja į centrą ir neša didelį ženklą: „Aš esu Naujos Galimybės". Maloniu balsu ji sako: „Aš tik tada galiu ateiti, kai viskas tampa aišku, laisva, suprantama ir kai žmonės nori imtis naujos rizikos". Tuo metu visos dalys stovi ratu apie žmogiškąją figūrą. Jos siūlosi savininkui visomis variacijomis, pradedant Bejėgiškumu ir baigiant Paslaugumu, pradedant Beviltiškumu ir baigiant Viltimi, pradedant Negalia ir baigiant Galia,

pradedant Pykčiu, Kalte/Sarkazmu ir baigiant Džiaugsmu. Jos pasirengusios padėti savininkui suprasti, mesti iššūkį, augti ir mylėti. Savininkas pripažįsta jas ir sako: „Jūs visos esate mano. Kartais jūs įveikiate mane ir kartais aš kai kurias iš jūsų pamirštu, bet jus branginu. Aš dėkingas, kai jūs atkreipiate mano dėmesį į save, kad ir kokios būtumėte būklės. Kai jus pastebiu, galiu pradėti rūpintis savimi".

Įtaisas dabar rodo šimtą, auksinė šviesa ryškiai spindi. Kurį laiką sublyksi raudona lempelė, akimirksniu praturtindama spalvos potėpiu visą sceną. Tai laiminga pabaiga.

Ko mes išmokome?

Vieno dalyko išmokome tikrai – kad jūs turite daug dalių, kurių dar nesate atradę. Visos šios dalys, ar jūs savinotės jas, ar ne, yra jūsų viduje. Suvokę jas jūs galite joms vadovauti, o ne būti jų pavergti. Kiekviena jūsų dalis yra gyvybinis energijos šaltinis. Kiekvieną galima įvairiai pritaikyti, ji gali harmonizuotis su kitomis dalimis taip, kad pridėtų dar daugiau energijos.

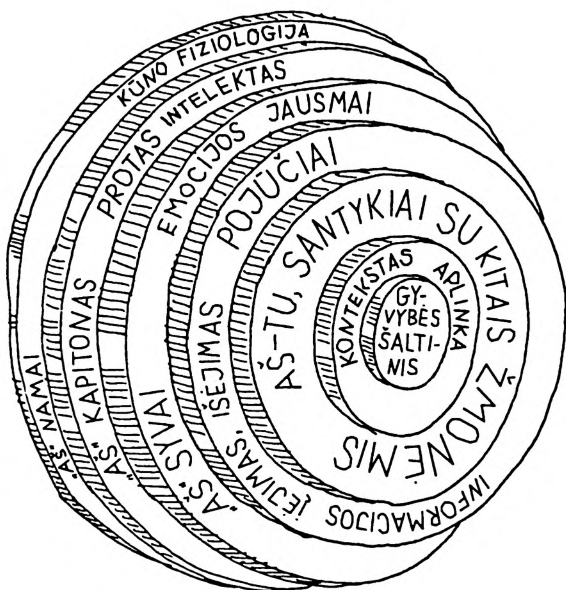
Turėti daug veidų yra paprasta, kasdienė kiekvieno patirtis. Kiekvieną rytą pabudus, jūsų kūnas išgyvena procesą. Jūs turbūt atrodote nesusigaudantis ir visai atitrūkęs. Tai gali būti jūsų *tolimas veidas*. Jūs patiriate nuostabių meilės akimirkų ir turbūt parodote savo *mylintį veidą*. Jūs išgyvenate kažką, ko nesuprantate, tada parodysite *suglumusį veidą*. Jaučiatės gerai skaniai pavalgęs ir rodote *patenkintą veidą*. Vyksta kažkas bloga, ir jūs jaučiatės įskaudintas ar išgąsdintas, tada galite parodyti *piktą veidą*. Padarėte kažką, ką laikote kvailyste, ir galite parodyti savo *kvailą veidą*. Visi šie veidai yra kiekvieno asmens gyvenimo dalis.

Daugelis žmonių susikuria vidinę švieslentę ir sprendžia apie kiekvieną veidą, ar jis geras, ar blogas. Ar labai keistai skambės idėja, kad kiekvienas iš daugybės jūsų veidų, nesvarbu, kaip jūs vertinote juos praeityje, gali būti panaudotas jūsų labui? Jie visi turi vitalinės energijos. Dauguma kartkartėmis būname pavargusio veido. Nuovargis yra būklė, kai mūsų kūnas panaudoja visą energiją sau palaikyti, tad išorėje ji nebespindi. Tai vyko mūsų spektaklio pirmame veiksme.

Susidarykite sąrašą visų jums pažįstamų skirtingų veidų, skirstydami juos į tuos, kuriuos laikote gerais, ir tuos, kuriuos laikote blogais. Kiekvienas iš jūsų veidų, nesvarbu, ar priskyrėte juos prie gerų, ar prie blogų, turi naujos energijos ir naujo pritaikymo sėklą, gemalą, lyg po purvu slėptųsi gražus veidas. Aš patarčiau tiesiog nusiplauti purvą ir būti atsargiems, kad nesugadintumėte viso veido.

Kolumbo laikais buvo tikima, kad pasaulis plokščias, ir visos kitos to meto pažiūros įtvirtino šią mintį. Jei šiandien kas rimtai teigtų, kad pasaulis plokščias, niekas net nepagalvotų, kad taip gali būti. Priežastis ta, jog mes nuo tada tiek daug sužinojome, kad sena idėja, nušviesta naujo žinojimo, daugiau nebetinka.

Tą patį galima pasakyti ir apie žmones. Mes jau seniai jaučiame, kad kaip žmonės esame riboti. Mes kategorizuojame, vertiname ir klijuojame sau etiketes, ir tada sukuriame nišą, kuri mums tiktų. Niša tampa mums riba, tad mūsų tikslas darosi užpildyti nišas, užuot gyvenus savo gyvenimus. Mes vis labiau suvokiame, kad apribojome save mintimis ir įsitikinimais. Jie daug galingiau formuoja mūsų gyvenimus negu kas nors kita, mums įgimta. Pasirodo, kai išmokstame branginti gyvenimą savo viduje, labiau branginame ir kitų gyvenimus, ir tai veda mus prie to, ko norime, būtent – artumo su kitais. Sunku branginti save ar kitus, kai esame taip užsidegę teisti, vertinti.



Mūsų resursų ratas

Mūsų Vidinio teatro vaidinime išvydome Resursų ratą. Ištraukime jį, nušluostykime dulkes ir voratinklius ir iš arčiau apžiūrėkime. Pirmame sluoksnyje yra tai, ką jūs vadinate savimi, savuoju „aš". Aplink „aš" yra kūnas, kuris iš esmės – jūsų namai. Aplink jūsų kūną yra jūsų protas – smegenys, kurias galime pavadinti jūsų laivo kapitonu. Tai dalis, kuri analizuoja, ką jūs matote ir girdite. Aplink šį sluoksnį yra jūsų emocijos, aš vadinu jas jūsų

„syvais": tai skausmas, džiaugsmas, pyktis, sąmyšis – tos jūsų dalys, kurios teikia jums jausmus. Kitas sluoksnis susijęs su jūsų pojūčiais, jūsų akimis, ausimis, nosimi, burna, odos poromis, visi yra „skylės", pro kurias įeina indėlis iš išorės, o išeina informacija iš vidaus. Jeigu jums užrištų akis, ausis, nosį, burną, odą, jūs iškart būtumėte miręs. Tačiau, tarkim, jums paliekama tiek neuždengtos vietos, kad galėtumėte įkvėpti oro. Net tada greitai jūs taptumėte visiškai atsietas nuo visko. Techniškai būtumėte gyvas, bet praktiškai – kaip miręs.

Kitas sluoksnis susijęs su jūsų „aš – tu" dalimi. Mes negalime šiame pasaulyje gyventi vieni. Mes netgi negalime ateiti į šį pasaulį be dviejų žmonių pagalbos. Susietumas su kitais žmonėmis yra mūsų gyvenimo faktas. Būdas, kaip mes tą darome, veikia mūsų sveikatą, mūsų jausmus ir saviraišką. Trumpai tariant, tai mūsų komunikacijos sluoksnis.

Visa tai apgaubia mūsų siela, kuri, nesvarbu, kaip ją vadintume, yra tikras mūsų gyvybės šaltinis. Tai mano požiūris, kuris gali turėti ryšį su kokia religija ar ne. Kiekvienas galime nueiti į vaistinę ir nusipirkti visų cheminių ingredientų, esančių žmogaus kūne. Tai kainuotų maždaug 3, 49 dolerio. Bet niekas iki šiol neįstengė paimti šių ingredientų ir sukurti iš jų žmogų. Siela yra ta gyvybės esencija kiekviename iš mūsų, pagrindinis gyvybės šaltinis.

Visa tai veikia kontekste, kitame sluoksnyje, kurį sudaro laikas, erdvė, oras, vanduo, garsas, spalva, klimatas ir sezonas. Išplėsti iki šių toliausių sričių mūsų sluoksniai tampa visata. Kiekvienas iš mūsų esame visatos dalis, ir tokie būdami įgauname Stebuklo statusą. Visi sluoksniai egzistuoja, ir ne tik kiekvienas turi savąjį gyvenimą, bet ir sąveikauja tarpusavyje; mūsų mintys veikia mūsų jausmus, mūsų mintys ir jausmai veikia mūsų kūnus, mūsų kūnai ir mūsų pojūčiai veikia mūsų mintis ir jausmus, ir taip toliau. Kiekvieną akimirką pasireiškia visuotinė sąveika, nuolatinis judėjimas, dinaminis ryšys mūsų vidinių dalių. Atradimas, kaip šios dalys sąveikauja, leidžia mums žinoti, kaip mes traktuojame save ir kitus.

Mums rūpi ne paversti jus kiekvienos jūsų dalies mokslininkais, bet pakviesti jus atrasti, turėti ir sužinoti apie įvairius jūsų sluoksnius, kaip jie sąveikauja jumyse. Kiekvienas atlieka jums kitą funkciją. Kiekvienas geba laikinai egzistuoti savarankiškai, bet tik laikinai. Kiekvienai daliai, kad pilnutinai funkcionuotų, būtinos kitos.

Svarbu susidaryti savo ratą ir kiekvienam žiedui, sluoksniui ar daliai parinkti spalvą, kuri, jaučiate, jam tinka. Sudėkite juos kartu ir turėsite savo asmeninį Resursų ratą. Pasitelkusi save kaip pavyzdį, noriu palikti centrą „aš" baltą. Man „kūnas" yra gražios vandens mėlynumo spal-

vos, o „protas" perlo žalumo, „jausmai" švelniai rausvi, „pojūčiai" šviesiai žali, „sąveika su kitais" rausvai gelsva. Kai pagalvoju apie „sielą", ji man šviesiai auksinė. „Kontekstas" man yra švelnus tamsiai žalias ir „planeta" ryškiai raudona. Jūsų spalvos turbūt bus kitokios. Gal tai tik padės jums suvokti tą faktą, kad mes ne tik turime daug dalių, bet ir skirtingai jas jaučiame.

Jei jūs esate vienas iš tų asmenų, kurie sieja ritmą ar toną su spalva, galite prieiti prie muzikos instrumento ir parinkti toną, kurį kiekviena iš spalvų reiškia, ir sukurti savo simfoniją. Toliau plėtodama savo prozą, aš galvoju apie sritį vidury kūno kaip skaisčią saulę (jūsų „aš" Resursų rate), kuri meta spindulius visam kūnui ir išplinta į erdvę aplink jus ir už jūsų, per visus sluoksnius. Kiekvienas spindulys paskleidžia spalvų spektrą. Galbūt ir dabar, tiesiog skaitydami šį tekstą, jūs jaučiate save kaip išplėstinę būtybę. Iš tikrųjų saulė niekada nenusileidžia, tik mums šitaip atrodo, nes mes esame tokioje padėtyje, kad jos nematome. Kartais mes galime nejausti saulės šviesos, o tik jausti naktį, bet rytą saulė vėl bus, taip tikrai, kaip sukasi Žemė. Tai tikėjimas. Tikėjimas tuo, kas yra, nors to nematome. Naktis išryškina mėnulį ir žvaigždes, tad spektras užgožiamas nakties, bet žėri mėnulio sidabru. Tikėkitės auksinių spalvų, kai saulė jūsų pusėje, ir sidabrinių, kai išlenda mėnulis, ir mėgaukitės kiekviena, kokia ji yra, ne-

prašydami mėnulio duoti jums tai, ką turi saulė, ir atvirkščiai. Taip mąstant Universalios priedermės taps Pagalbiniais vadovais, Kai ir Jei jų reikės. Išsiaiškinimas, kaip mes mąstome apie tai, ką matome ir girdime, ką jaučiame, ką sakome, kaip atrodome ir žvelgiame, yra ta vieta, kur prasideda atradimas, kas ir kokie mes esame. Mūsų sąsajos su visais savo sluoksniais turbūt turi tiek variacijų ir galimybių, kiek ir pirštų atspaudai.

Savo Vidiniame teatre pamatėme dvi vykstančios vidinės dramos variacijas ar galimybes. Baigiantis spektakliui išryškėja, kad kažkas pasikeitė. Paskutiniame veiksme įvyko šis tas labai svarbaus. Kažkas pasikeitė, ir mes išvydome naujas galimybes, kurios viltingai gali papildyti mūsų gyvenimus naujomis dimensijomis. Kai mes iš tikrųjų sau vadovaujame, turime galią viską įveikti skirtingai ir galime susidaryti žemėlapį savo gyvenimams. Tai mūsų viltis. Tai mūsų gyvenimo procesas ir mūsų galimybė.

Žiūrėti naujomis akimis – iš naujo rizikuoti

Naujos mintys ir įsitikinimai yra pagrindinis raktas atverti naujoms galimybėms. Mūsų noras rizikuoti tiriant šias galimybes per veiksmus yra naujas žingsnis. Saugu likti su tuo, ką jau žinome, ir baugu eiti į nepažįstamas sritis. Eidami ten, kur dar nebuvome, ar pažodžiui, ar perkeltine prasme, paprastai išgyvename du momentus: susižavėjimą ir išgąstį, abu aktyvina antinksčių liaukas ir kyla iš tų pačių šaknų.

Fritzas Perlsas sakydavo: „Išsigandęs ar nerimo apimtas truputį įkvėpk, ir pajusi susižavėjimą. Sulaikyk kvapą, ir vėl pajusi išgąstį". Aš teigiu, kad žingsnis į naują vietą ar naują idėją, naują fizinę erdvę ar nauja kryptimi yra susižavėjimo ir išgąsčio procesas, jis katapultuoja mus į pokyčio vyksmą. Vienas dalykas, kuris visada padeda išlaikyti pusiausvyrą, tai sąmoningas kvėpavimas; taip jūs turėsite pozityvų įrodymą, kad vis dar esate gyvi. Daugumą žmonių taip nuklampina katastrofiški lūkesčiai, kas nutiks, kad jie neberizikuoja.

Kas nutiktų, jeigu, ryždamiesi eiti į naują erdvę, apsiginkluotumėte trim rinkiniais lūkesčių vietoj vieno ir bet kuris iš jų būtų galimas? Turėti tris lūkesčius vietoj vieno yra psichologinė laikysena palikti atvirus pasirinkimus. Man atrodo naudinga savo vaizduotėje privesti tuos pasirinkimus iki jų loginių išvadų, ir tada, jei aš jau gyvenu vieno kurio pabaigoje, galiu laisvai eiti į naują. Atrandu, kad dažnai nė vienas iš jų nesimaterializuoja, bet iškyla kitų galimybių, apie kurias aš net nesvajojau. Kartais rezultatai būna įspūdingi, kartais blankūs ir nuobodūs, kartais šiek tiek pavojingi, bet toli gražu ne mirtini. Mažiausias atpildas už bet kurią mano riziką būna tas, kad aš kažko išmokstu. Didžiausias būna tas, kad priešais mane atsiveria visiškai nauja ir nuostabi patirtis.

Didžiausias žingsnis, kurį žmogus turi žengti, kad atvertų naujas galimybes, yra rizikuoti žengti į nežinomybę. Naujų galimybių idėja gali likti vien mintyse, tad naujas žingsnis liks vien vaizduotėje ir niekada neturės progos tapti realybe. Aš dažnai svarstau, kiek daug svajonių ir kiek galimybių neišreikštos mirė drauge su savo savininkais.

Išlaikyti *status quo* yra būdas teoriškai neįsileisti naujos galimybės, kuri pridarytų rūpesčių, taip sakant, atsikratyti darbų ir sukurti chaosą bei sąmyšį. Kas nori jaustis chaotiškas ir sutrikęs? Tačiau faktiškai kiekvienas poky-

tis reikalauja trijų fazių. Pirmoji – medaus mėnuo, susižavėjimo ar nerimo fazė. Antroji – fazė, kai dalykai atrodo susimaišę ir nepažįstami. Kaip natūralu, kai jūs stabtelite pagalvoti, kad dar niekada nesate ten buvę. Ir trečioji – integracija, kai nauja dalis tampa jums pažįstama ir patogi.

Pastangos išsaugoti *status quo* (palaikyti viską taip, kaip yra) skirtos apginti žmogaus saugumui, išvengti chaoso ir sąmyšio, kuris laikomas žalingu, o ne normalia pokyčio plėtote, nors joks pokytis be to negali įvykti. Dauguma žmonių nueina į kapus per anksti galbūt todėl, kad gyveno pagal principą išlaikyti *status quo*. Išlaikyti *status quo* reiškia, kad regimas tik vienas teisingas kelias. Kai *status quo* regimas kaip pasirinkimas, o ne privalomybė, tada naujos galimybės atsiveria pačios.

Kai buvau maža mergaitė, visada maniau, kad turiu rasti vienintelį teisingą kelią, kuris paprastai reiškė kieno nors kito kelią, ir tada visą gyvenimą praleisti juo eidama. Aš visą laiką stengiausi gyventi pagal Universalų priedermių sąrašą. Patyriau daug skausmo ir kančių. Įsitikinau, kad vystyklai man puikus dalykas iki to amžiaus, kol išmoksiu naudotis tualetu, bet paskui jie juokingi. Išsiaiškinau, kad mano „vienintelis teisingas kelias" po tam tikro laiko pasidarė tiesiog juokingas. Aš turėjau atsinaujinti leisdama sau eiti.

Kol stengiausi įgyvendinti „vienintelį teisingą kelią" (gyventi vieninteliu teisingu būdu), manau privalanti elgtis taip, lyg turėčiau tik „vienintelį teisingą veidą". Visa kita turėjau kažkaip nuslėpti. Turbūt neatsitiktinai, kol sukako keturiasdešimt metų, didumą laiko sirgau. Iš tikrųjų aš neigiau aktyvų dinaminį augimo procesą ir priverčiau savo paneigtų dalių energiją griauti mano kūną. Mes, žmonės, galime pasirodyti labai juokingi ir net gana absurdiški, ypač žvelgdami iš atstumo, kai geriau save suvokiame.

Naujų kelių išmoksti ne liepiamas, o rizikuodamas ir atrasdamas meilės, pasitikėjimo kontekste. Žmonės man visada sakydavo, kokia aš turėčiau būti (žinoma, jų supratimu). Dažnai būdavau apkaltinama užsispyrėliškumu. Pradėdama mylėti ir pasitikėti savimi pamačiau, kad man pakaktų, jog su meile ir supratimu būtų parodytos naujos galimybės, ir tada galėčiau žingsniuoti savo būdu, žengdama tik tuos žingsnius, kurie man tinka. Esmė buvo atrasti tuos mažus žingsnelius. Aš suvokiau, kad negaliu skubėti ir kad nėra trumpiausių kelių. Pasilaikiau teisę būti „protiškai atsilikusi, bet išmokoma". Nors nukaliau šią frazę prieš daugel metų, vis labiau atrandu jos išmintį. Regis, aš galiu mokytis iš savo rizikavimo, nors retrospektyviai tai atrodė kvaila.

Žiūrėti naujomis akimis ir regėti naujas galimybes nereiškia atsikratyti visko, kas pažįstama ir patogu, iš praeities. Tai reiškia periodišką išrūšiavimą, atsirinkimą, pasilaikymą iš praeities to, kas vis dar efektyvu, atsisakymą to, kas daugiau nebetinka, ir prijungimą to, kas nauja ir vertinga. Kas nors nauja randa vietą lengviau, jeigu mes iš anksto sau pripažįstame, kad, prieš suvienijant tai su kitomis mūsų dalimis, bus chaoso ir sąmyšio periodas. Tai nelyginant įvesdinti į šeimą sutuoktinio pusės gimines – tu neatsikratai visų žmonių, kurie jau anksčiau ten buvo. Tačiau daugelis iš jūsų turbūt savo kailiu patyrėte, kiek reikia jėgų sukurti naujiems harmoningiems santykiams su būsimos šeimos dalimi.

Daugeliui mūsų yra atsivėrusios naujos durys, kai buvome be perspėjimo katapultuoti į galingą, traumuojančią situaciją, kuri pareikalavo ją įveikti kitokiu būdu. Kai kuriems iš mūsų tai vienintelis būdas, priverčiantis pasikeisti. Gal mums nereikia laukti, kad gyvenime nutiktų katastrofiškų dalykų. Gal verčiau pasirinkti kitą kelią – aktyviai ir tikslingai žvelgti į save ir Daugybę Savo Veidų nauju būdu. Gal galime panaudoti Daugybę Savo Veidų, kad jie būtų paskata, teiktų erdvę ir progą toms kitoms mūsų dalims, idant jos galėtų augti bei transformuotis, ir sukurti vietos naujoms, kurios atsivers.



Garsūs veidai

Aš norėčiau pažaisti su Daugybe Mūsų Veidų kitaip. Vienas iš būdų, kurį radau ir kuris padeda man geriau viską suprasti, tai išplėtoti dramatinį kontekstą, kad mokantis galėtų būti smagu. Vėl pasitelkite savo vaizduotę ir pagalvokite apie garsius žmones, kuriuos pažįstate ar esate apie juos skaitę, kurie jus traukė, kurie jums padėjo viduje jaustis šiltai ir gerai. Pasirinkite žmones iš politikos, istorijos, filmų, televizijos, sporto, verslo, religijos ar kokios kitos srities, kartu ir pasakų ar komiksų. Paskui pagalvokite apie kai kuriuos tų pačių sferų žmones, kurie vos pri-

siminus jums sukelia pasibjaurėjimą. Turėkite bent šešis ir surašykite jų vardus stulpeliu. Paskui sudarykite kitą stulpelį užrašydami pirmą būdvardį, kuris šauna į galvą apie juos pagalvojus. Pateiksiu jums pavyzdį, pasinaudodama savo sąrašu:

Eleanor Roosevelt –	gailestinga, užjaučianti
Marlene Dietrich –	seksuali
Karalius Henrikas VIII –	savanaudis
Sena moteris su batu –	pernelyg apsunkinta
Aristotelis –	išmintingas
Jėzus Kristus –	mylintis
Groucho Marxas –	linksmas, juokingas
Meri, Meri amžinai prieš (priešgyniautoja) –	užsispyrusi dėl visko

Kai suskirstau šiuos būdvardžius į negatyvius ir pozityvius, pozityvus sąrašas – gailestinga, seksuali, išmintingas, mylintis ir linksmas – būtų visi veidai, kuriais didžiuočiausi rodydama išoriniam pasauliui. Kiti būdvardžiai – savanaudis, pernelyg apsunkinta ir užsispyrusi – būtų tie veidai, kuriuos laikyčiau negatyviais. Anksčiau, dar nesupratusi to, ką žinau dabar, aš būčiau stengusis atsikratyti net pėdsakų visų tų savybių, kurias laikau negatyviomis.

Išmokau, kad kiekvienoje negatyvioje dalyje yra naudingumo gemalas, kaip ir kiekvienoje pozityvioje – destrukcijos gemalas. Pavyzdžiui, būna atvejų, kai užsispyrimas pasitarnaus man kaip gebėjimas apsiginti ir išsaugoti savo poziciją. Tačiau jei aš panaudosiu jį kaip standartinę procedūrą kiekvieną sykį, kai kas nors nesutiks su manim, tada liks tik vienoks panaudojimas – destruktyvus. Tolesnis pavyzdys – manoji Henriko VIII dalis; mano savanaudiškumas gali pasirodyti labai naudingas tada, kai kiti žmonės mane spaus daryti kažką bloga ar tai, kas man netinkama. Tada tai tampa mano savasties dalimi.

Dabar leiskite man žvilgtelėti į savybes, kurias laikyčiau pozityviomis. Manoji Eleanoros Roosevelt dalis, gailestinga, pasitarnautų mano nenaudai, kaip kliūtis, situacijoje, kur man reikia būti ne gailestingai, o išmintingai. Aš galiu padėkoti savajai Eleanoros Roosevelt daliai už jos pasiūlymą, bet dabar man reikalinga manoji Aristotelio dalis. Imkime manąją Marlene'os Dietrich dalį, seksualią. Jeigu viską nudažysiu seksualumo spalva, tada atsidursiu toje pačioje valtyje su užsispyrusia dėl visko. Pažįstu žmonių, kurie dėl to, kad prisidarydavo vargo viską nuspalvindami seksualiai nederamu metu, nusprendė, jog jiems reikia atsikratyti seksualumo – iš vonelės kartu su vandeniu išpilti kūdikį.

Kadangi visos šios dalys gyvena manyje, galiu pasakyti, kad savo viduje turiu savąją Eleanorą Roosevelt, savąją Marlene'ą Dietrich, savąjį Karalių Henriką VIII, savąją Seną moterį su batu, savąjį Aristotelį, savąjį Jėzų Kristų, savąjį Groucho Marxą ir savąją Meri, Meri amžinai prieš (priešgyniautoją).

Įsivaizduokime visų tų žmonių susitikimą. Ką manasis Karalius Henrikas VIII pasakytų Eleanorai Roosevelt? Ką Eleanora Roosevelt pasakytų Karaliui Henrikui VIII? Ką Jėzus pasakytų Marlene'ai Dietrich ir kaip Groucho Marxas reaguotų į tai, kas vyksta tarp Marlene'os ir Jėzaus? Dauguma esame išgyvenę vidinius dialogus tarp savo įvairių dalių, panašiai kaip matėme Vidiniame teatre. Dauguma buvome patekę į aklavietę, kai dvi dalys konfliktuoja. Gal net esame jautę, kad mūsų dalys rėkia iš visų jėgų ir triukšmas viduje toks garsus, kad negirdime nieko, kas išorėje. Tokiais momentais padarome didžiausias savo klaidas.

Tarkim, mes galvojame apie negatyvias savo dalis kaip apie alkanus šunis, mes norime, kad jie nesikištų į mūsų sąmonę ir slepiame juos nuo kitų žmonių. Tad juos viduje uždarome į narvą (neigiame jų egzistavimą) ir maitiname tik tada, kai nepavyksta to išvengti, ir tiek mažai, kiek įmanoma. Kai jie darosi vis alkanesni ir alkanesni, mes turime sustiprinti sargybą, nes jei bent akimirką paleisime sar-

gybinius (prarasime budrumą), jie išlįs ir pridarys daug bėdos. Šitaip tęsdami greit pasijusime išsekę ir sužlugę. Netrukus apims neviltis. Tai toks metas, kai mes sakome, kad nieko nebegalime padaryti. Kas nors kitas turi mus priversti.

Išeitis – ne gauti daugiau sargybinių, kaip mano dauguma žmonių, o pradėti domėtis, rūpintis šiomis dalimis ir išmokti jas suprasti. Tada, užuot eikvoję savo energiją apsisaugojimui, budrumui (gynybai), mes galėsime skirti ją atradimui ir pokyčiui.

Pakalbėkime toliau apie tuos šunis. Tarkim, mes galvojame apie tuos šunis kaip apie reprezentuojančias mūsų dalis, kurios yra išmokusios tik vieno būdo būti, o mes norime išmokyti jas kitokių būdų. Kiekvienas, kas kada nors dresavo gyvūną, žino, kad turi pasitelkti meilę, pagyrimus ir kantrybę. Ar jūs norėtumėte būti kantrus ir mylintis, ir pagirti save? Kiekvienas šuo – tarsi draugas ir kompanionas, nors dar neatrastas. Daugeliui iš mūsų jis atrodo tik ydingas mišrūnas. Mes ir mūsų veidai nėra kitokie nei bet kurios gyvos būtybės. Mums patinka, kai mus maitina, puoselėja.

Augalai augs ne dėl to, kad jūs liepiate jiems taip daryti ir sakote, jog jie bus blogi ir bjaurūs, jei taip nedarys. Jūs

nesakote, kad jei jie bus protingi ir verti, jie vis tiek padarys tai savarankiškai.

Ką darome su augalais – mylime, puoselėjame juos, išsiaiškiname, ko jiems reikia, parūpiname šviesos, vandens ir maisto, ir jie auga laimingi. Lygiai taip elgiasi ir mūsų dalys.

Mūsų išoriniai veidai sukurti tam, kad atitiktų mūsų vidinius veidus, ir daugiausia mūsų išorinius veidus nulemia vidiniai. Eikime prie Karuselės į Pramogų parką turėdami tai omenyje ir stebėkime išorinius veidus, kurie sukurti iš mūsų vidinių veidų.



Karuselė

Kaip žinote, karusele daugiausia važinėjasi vaikai, bet dažnai slapta mėgaujasi ir suaugusieji. Centre groja muzika ir aplink jos kraštus daug arklių, pagal muziką kylančių aukštyn žemyn. Įsivaizduokime, kad mūsų karuselėje yra dvylika arklių ir kiekvienas turi vieną iš mūsų veidų. Mes stovime ir juos stebime. Mūsų karuselė lėtai sukasi. Šioje fantazijoje aš prašau jūsų tapti savo veidų stebėtojais. Duo-

kite savo veidams karuselėje vardus, pasinaudodami asmenybių vardais, tokiais kaip Marlene Dietrich ir Groucho Marxas iš sąrašo ar tokiais kaip Pyktis, Meilė, Protas iš Vidinio teatro.

Pirmiausia juos tik stebėkite, kai jie lėtai juda ratu. Jūsų akys ties kiekvienu veidu gali stabtelėti tik kelioms sekundėms, nes veikiai į akiratį patenka kitas veidas. Žiūrėdami į kiekvieną veidą įsidėmėkite, kaip jūs į jį reaguojate. Kai karuselė apsisuka kelis kartus, pasakykite sau aiškiai – tai visi mano veidai. Įsidėmėkite, kuriuos iš jų labiau pažįstate, kuriuos ypač mėgstate, kurie sukelia neigiamus jausmus. Dabar pagalvokite apie kiekvieną skyrium ir paklauskite savęs, kokį naują to veido pritaikymą ar naują prasmę galite rasti. Kartu stenkitės prisiminti, kam kiekvieną jų panaudodavote. Tuomet galbūt suvoksite, kad jums trūksta kokio veido, o jeigu taip, pridėkite dar vieną arklį. Taip darydami galbūt pajusite, kad patiriate daugybę jausmų – liūdesį, viltį, pyktį, džiaugsmą, gerą savijautą ir kitų, kurių nepaminėjau. Prisiminkite, jog nesvarbu, kokie tai jausmai, visi jie jūsų, ir jei gerai su jais elgsitės, Daugybė Jūsų Veidų jums padės.

Galbūt aptiksite, kad vienas iš jūsų veidų dar vystyklų stadijos. Pavyzdžiui, galbūt pastebėsite savo piktą veidą ir prisiminsite, kad taip kaip dabar jūs juo naudojotės bū-

damas dvejų metų, susiraukęs ir nepatenkintas, bet dabar jums trisdešimt dveji, ir jūs vis dar nepatenkintas, susiraukęs. Jūs labai gerai išmanote, kaip būti nepatenkintam, surūgusiam. Ar pasakėte sau, kad jausdamasis piktas galite daryti tik taip ir todėl vis dar taip tebedarote? Ar galėtumėte rasti kitokių būdų atsiliepti, pasakyti, ką jaučiate, suteikti sau šansą išsiaiškinti, dėl ko pykstate, leisti sau suprasti, kad gal iš tiesų jaučiatės bejėgis ir todėl elgiatės piktai? Gal nevilties apimtas galite pratrūkti rėkti? Kas bus, jei suprasite, kad galite pasirinkti daug būdų pasinaudoti šiuo piktu veidu?

Paimkime kitą pavyzdį, jūsų susijaudinimo veidą. Kai jums buvo dvylika ir ko nors susijaudindavote, iškart gaudavote atpildą, pasitenkinimą. Kas nors turėdavo jus išklausyti, tiesiog tuoj pat. Dabar jums dvidešimt šešeri, o jūs vis dar elgiatės taip pat, manydamas, kad jūs toks žmogus ir kitaip negalite. Ar galėtumėte atrasti būdą pasinaudoti šiuo susijaudinimu, kad suteiktumėte sau malonumo jausmą, kuriuo save apdovanotumėte pasikviesdamas dar ką nors pasidalyti tuo su jumis, nupiešdamas paveiksliuką ar paniūniuodamas, ar nubėgdamas kilometrą?

Paimkime trečią pavyzdį: jūs matote savo bejėgį veidą. Kai būdamas aštuoniolikos pasijusdavote bejėgis, jūs išgyvendavote sumišimą ar gėdą ir slėpdavote tai. Ar matytumė-

te galimybę tiesiog paprašyti pagalbos, kurios jums reikia? Ar galėtumėte jaustis gerai, kai būnate bejėgis, nes tai žmogiška? O gal jūsų bejėgiškumas byloja, kad stengiatės padaryti kažką, kas nėra labai konstruktyvu? Bejėgiškumas dažnai slepia frustraciją. Suvokę tai jūs galite pasukti kita kryptimi.

Pažvelkite į visus savo veidus šitaip; galvokite apie kiekvieną kaip daugybės pasirinkimų išraišką. Taip darydami jūs galite atverti naujų galimybių savo gyvenimui. Ar galite šitaip mąstydami įgauti naują savo asmeninės galios pajautimą? Jūs neprivalote reaguoti tik kokiu nors vienu būdu. Visada turite įvairių galimybių. Su šiuo nauju galios jausmu gali atsirasti ir naujas atsakomybės už save jausmas. Aš teigiu: kai mes galime rinktis ir renkamės atsižvelgdami į situaciją, tada mes renkamės atsistoję tiesiai priešais save, o ne reaguojame į prievartą, jaučiamą iš už nugaros.

Buvo metas, kai aš maniau, kad turiu nugalabyti visas tas savo dalis, kurios pridaro rūpesčių. Dabar matau, kad jos gali būti man didžiausi pagalbininkai, jei nusprendžiu padaryti jas savo draugais.

Atrodo nedrąsu eiti pasitikti rūpesčio, užuot nuo jo traukusis. Paslaptis ta, kad kai mes traukiamės, įtampa ir iš-

gąstis vis auga, nes rūpestis niekur nedingsta. Jis atrodo dar didesnis ir sunkesnis, nei išties yra. Kai priartėjame, įtampa atslūgsta. Tada galime matyti situaciją realiai ir priimti tinkamesnių sprendimų. Yra senas posakis, kurį ką tik prisiminiau: „Kuo daugiau sukeli įtampos, tuo aklesnis ir kurtesnis daraisi ir tuo kvailiau bei labiau susikaustęs elgiesi". Tai reiškia, kad kai jūs atsiduriate pavojingoje situacijoje, jums prireikia viso jūsų proto, visos nuovokos. Eikvodami energiją šiai įtampai palaikyti, jūs atitraukiate ją nuo likusios jūsų dalies ir sustingdote savo kūną.

Spaudyti savo mygtukus pačiam priešais save, užuot leidus kam nors spaudyti juos jums už nugaros

Mes kalbėjome apie galėjimą pasirinkti, užuot elgusis kompulsyviai. Kai manote, kad turite gyventi pagal kieno nors kito kryptį ar taip, kad niekad nieko nenuviltumėte ar neįskaudintumėte, tada jūsų gyvenimas virsta nuolatiniu vertinimu, ar jūs įtinkate kitiems žmonėms, ar ne. Tada jūsų mygtukus spaudo kiti jums už nugaros.

Kiti žmonės irgi yra jūsų gyvenimo dalis. Jei taip nebūtų, mes neturėtume meile ir pasitikėjimu grįstų santykių. Tačiau, kad ir kaip norėtume manyti kitaip, mes negalime suprasti, kas vyksta kito žmogaus viduje – net tų, kuriuos jaučiame esant labai artimus. Be to, kiekvienas esame unikalus. Todėl mums reikia paaiškinti kitiems žmonėms apie save. Tai darome dalydamiesi su kitais tuo, ką jaučiame viduje (kada tai derama). Vadinasi, jog kartais turime pasakyti „ne". Žinoma, jeigu pasakysime „ne", kas nors bus nuviltas. Nusivylimas yra visai sveika žmogiška emocija. Pasakymas savo „ne" aiškiai grindžia kelią sąžiningiems „taip". Tai leidžia jums būti, kuo esate, užuot dėjusis drąsiam.

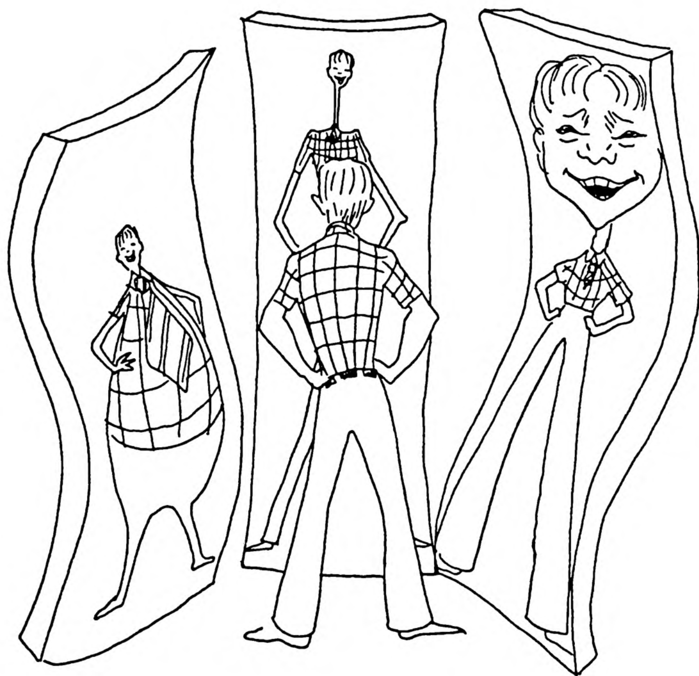
Visuomet džiaugiuosi, kai kas nors pasako man apie savo jausmus. Tada aš nesibraunu į jų vidų ar nelaikau jų atsakingais už savo lūkesčius. Jaučiuosi tvirtai stovinti ant žemės. Gal tai ne visada malonu, bet aš žinau, kur stoviu. To paties noriu iš kitų, tad nebūnu neteisingai suprasta, neteisingai aiškinama ar suklaidinta. Kai aš slepiu kokį savo veidą ar turiu veidų, kurių nenoriu priimti, tada man kyla pavojus užsidėti fasadą. Iš esmės rodau melagingus ženklus. Pripažinusi visus savo veidus ir žinodama, kad vadovauju sau pati, aš galiu būti skirtingų būsenų skirtingu metu ir neneigti, kad galiu klysti, kaip ir patirti sėkmę. Tada leidžiu priimti save kaip asmenį ir lengviau atlyginti jums tokiomis pačiomis galimybėmis. Galiu tvarkytis su realiais dalykais, o ne savo fantazijomis apie juos.

Gyvenimas man kaip vandenynas. Kartais jo bangos aukštos, kartais žemos, kartais jis lygus, kartais pasišiaušęs, tad kartais aš būnu kilni, kartais glotni, kartais niekinga ir kartais patekusi į bėdą. Plėtojant vandenyno analogiją toliau, srovė yra gyvenimas ir bangos iš esmės skirtos vandenyno judėjimui ir visam gyvenimui, kuris glūdi jo viduje. Mes esame natūralus atsakas į visas visatos jėgas.

Aš esu tokia pati, mano veidai yra natūrali mano žmogiškumo, mano gyvenimo ir augimo pasekmė, ir man reikia žinoti, kad mano gyvenimo dalis yra audros, kaip ir

graži saulėkaita. Tad aš didžiuojuosi savo audros veidu, savo saulėtu veidu, ir priimu juos kaip natūralius. Neprivalau būti laimingo veido, kai jaučiu audrą. Tam yra atitinkamas veidas. Neturiu būti abejojančio veido, kai viduje – saulės šviesa.

Kitaip tariant, mano veidai, daugybė mano veidų – visi yra dalis mano resursų, jais atliepiu savo gyvenimo situacijas. Mano viduje užtenka vietos tūkstančiams jų. Susipažinti su tuo, kas gyvena mano viduje, pamilti ir suprasti savo dalis, padėti joms augti ir harmonizuotis su kitomis mano dalimis – nepaliaujamas darbas. Kai suvokiu jas kaip žmogiškas, o ne blogas, leidžiu sau darbuotis atradimo dvasia, tarsi imdamasi archeologinių kasinėjimų. Ką atkasiu toliau? Kai žinau, kad esu vadovas, o ne tarnas, spaudau savo mygtukus priešais savo veidą, o ne jaučiu juos spaudomus man už nugaros.



Kuris iš jų esu aš?

Ar kada uždavėte sau tokį klausimą? Kuris iš jų esu aš? Kuris iš kokių? Kai žmonės šito klausia, dažnai jie galvoja – kuris yra tikrasis „aš"? Dažnai girdžiu žmones sakant: „Taip, aš tai padariau, bet tai ne tikrasis aš". „Aš" yra išraiška mano savasties, kai judu, kalbu ar veikiu, kai miegu, valgau ar sprendžiu aritmetikos uždavinius, kai fantazuoju, svajoju ir darau klaidas, kai būnu purvinas, švarus

ar švytintis, nuostabus, kai sprendžiu didžias ar mažas problemas, kai jaučiuosi bejėgis, jaučiuosi menkas ar kai jaučiuosi patrauklus. Kada pasirenku ar būnu pasirinktas, taigi – kuris esu aš? Aš esu viskas drauge. Tikrai sukuosi aplink tašką, kurį minėjau anksčiau, esu savininkas visko, ką apimu, savo Svajonių, savo Vilčių, savo Elgesio ir savo Veiksmų. Tai pirmas žingsnis vadovauti sau. Negaliu vadovauti, tvarkytis su tuo, ko neturiu. Gali būti įdomu sudaryti sąrašą daugelio dalykų, į kuriuos jūs įtrauktas, ir prieš kiekvieną vardijamą dalyką parašyti „mano": mano svajonė, mano viltis, mano klaida, mano pyktis, ir pažiūrėti, ką reiškia pripažinti, kad esate daugelio dalių savininkas. Padarykite tai vieną dieną ir laikykite visas vadeles, kurias turite rankose. Paskui atlikite mažutį ritualą ir kiekvienai daliai labai aiškiai paskelbkite, tylomis viduje, jei esate su kitais žmonėmis, ar garsiai, jei esate vienas: „Aš turiu tave ir norėčiau, kad taip būtų ir kitą kartą". Kadangi jūs esate savininkas ir visos tos dalys jums priklauso, jei norėsite pasikeitimų, pasakykite savo dalims, ir jos gali sutikti su jūsų norais. Gal tai atrodo keista, kad jūs esate visko, kas yra jumyse, savininkas. Tai padaręs jūs turite suprasti, kad atsivers daug erdvės, daug temų, nuotaikų ir jausmų. Jūs turbūt atrasite, kad turite tikrą lobyną, taip pat ir kelias bombas. Kai aš tai darau dėl savęs, kartais jaučiu, kad esu įveikta. Aš taip pat išmokau, kad nereikia daryti iškart visko. Galiu pasirinkti tai, ko

man reikia dabar, ir eiti toliau, kada tai dera. Jie nepabėgs. Bet jie neturi būti, taip sakant, man „ant sprando“, nes aš turiu mažai vietos geram atsargų sandėliukui. Tad kuris esu aš? Aš esu viskas, ką savinuosi. Savinuosi viską, ką turiu. Kad ir ką panaudoju tam tikru metu, viskas yra tas „aš“, išreiškiantis save. Jei priimu tai ir sutinku, kad taip man gerai, tai padeda man judėti į priekį. Aš esu vienintelis toks.

Aš esu vienintelis toks

Aš esu vienintelis toks. Ta mintis gali būti gąsdinanti. Kas būtų tavo draugija, jei tai būtų visiškai teisinga? Ta mintis gali būti ir paguodžianti, kad jūs visada ypatingas. Tuo noriu pasakyti, kad kiekvienas iš mūsų yra toks kaip bet kuris kitas tam tikrais svarbiausiais atžvilgiais. Mūsų fiziologija veikia daugmaž taip pat ir mūsų neurologija bei sensorinė sistema yra labai panašios. Naudinga sau priminti, kad mes visi esame kilę iš tos pačios gyvybės jėgos. Kiekvieno mūsų esminis „aš" gali be galo varijuoti. Paimkime kaip pavyzdį pirštų atspaudą. Mūsų pirštai gali daryti tuos pačius dalykus, jie turi tuos pačius raumenis, bet kiekvienas atspaudas yra unikalus. Kaip tik dėl šio unikalumo mes įdomūs vienas kitam. Taigi mes galime remtis faktu, kad kiekvienas žmogus kažkiek skiriasi nuo kito žmogaus.

Mes visi fiziškai turime tas pačias sudedamąsias dalis, kurios geba funkcionuoti tokiu pat būdu. Jei pamatytume griaučius, tartume, kad skiriasi kaulų ilgis ir plotis, gal net jų įlinkiai, bet žinotume, kad visi junginiai susieti su kitais

ir veikia taip pat. Aš stengiuosi išsiaiškinti ryšį tarp pačių sudedamųjų dalių, numatomo jų veikimo proceso ir jas skiriančios įvairovės. Kai odą paliečia kažkas labai karšto, ji nudega. Tas nudegimas gali kilti nuo anglių ugnies, žibalo ar elektrinės viryklės ir paveikti bet kokią odą, nesvarbu, kokia jos spalva. Degimas sukeliamas, kai jautri oda yra per arti didelio karščio. Degimo procesas ir ryšys tarp dalių yra numatomas, visi kiti aspektai įvairuoja. Mūsų skirtingumas pasireiškia tuo, kaip mes mąstome apie tuos ryšius ir kaip labai norime padidinti jų lankstumą.

Norėčiau palyginti žodžius *variacija* ir *skirtingumas*. Kai regime gėlyną ir pastebime, kad gėlės skirtingos, mums lengva manyti apie jas kaip apie variacijas. Taip darydami išgyvename gerus jausmus. Apie variaciją ir įvairovę mąstome kaip apie pozityvius. Kai matome grupę žmonių ir pastebime, kad jie, kaip ir gėlės, skiriasi vienas nuo kito, mes linkę manyti apie juos kaip apie skirtingus. Skirtingumas kažkodėl mums siejasi su sunkumu ir baime, todėl automatiškai pasirengiame gynybai.

Tikrai, ar tai būtų žmonės, ar gėlės, mes kalbame apie tą patį dalyką, kaip kas nors yra toks pat ar skirtingas nei kiti. Jei mes pajėgtume galvoti apie žmones kaip apie variacijas ir išgyventume dėl to gerus jausmus, susidomėtume ir atrastume, kad mygtukai įjungti. Įsivaizduokime,

kaip žavu keliauti į kraštus, kur žmonės atrodo labai skirtingai nuo mūsų ir gyvena egzotiškai. Aš laikausi principo, kad kiekvienas mano sutiktas žmogus bus kuo nors kitoks nei aš, tai mane jaudins ir suteiks progą praplėsti save, kai įgausiu daugiau patirties aprėpdamas skirtingumą. Gali būti įdomu galvoti apie visus nesutarimus kaip skirtingumo padarinius ir apie skirtingumą kaip variacijų padarinį. Variacija yra esminė visiems žmonėms. Mes ne taip greitai pultume į kovas, jei pažiūrėtume į viską šitaip ir atiduotume daugiau energijos ieškodami harmoningesnių būdų aprėpti skirtingumus.

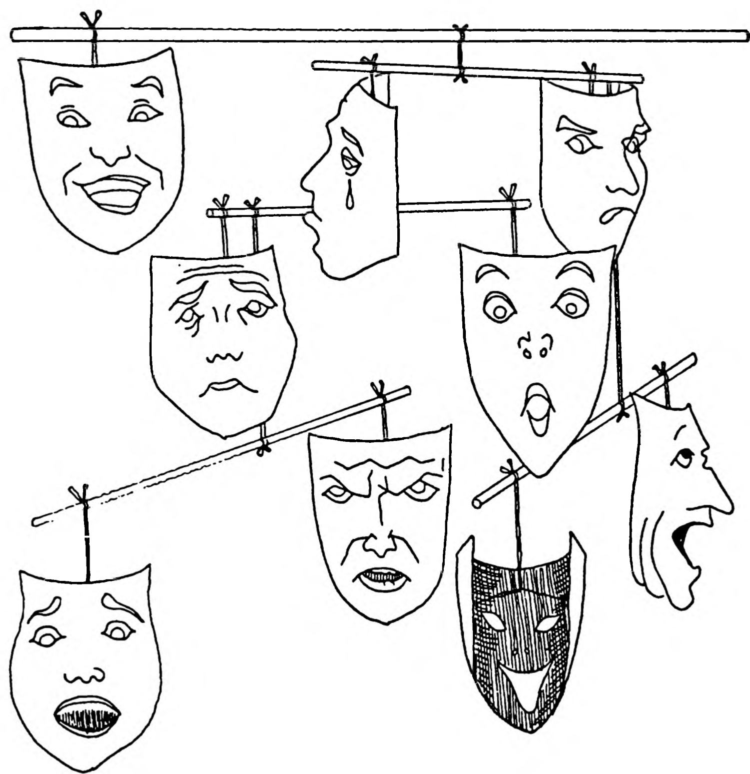
Yra viena sritis, nuolatinė kiekvienam žmogui ir tarp žmonių, – tai jausmų sritis. Visi žmonės vienu ar kitu metu jaučia skausmą, džiaugsmą, žlugimą, pyktį, ramybę, sąmyšį. Tačiau kiekvienas gali reaguoti į konkretų įvykį skirtingai. Kas vieną žmogų prajuokina, kitą gali pravirkdyti. Kas vieną priverčia išgyventi skausmą, kitą gali priversti išgyventi susijaudinimą. Jei rimtai priimu idėją, kad aš esu vienintelė tiksliai tokia, tada sutikusi kitus išgyvenu atradimo procesą – išsiaiškinu, kokios kito žmogaus dalys yra kaip mano, kokios skiriasi nuo mano, o ne teigiu, kad dėl to, jog mes mylim vienas kitą ar esam baltaodžiai, juodaodžiai ar raudonodžiai, ar šešiasdešimtmečiai, mes jaučiame ir reaguojame taip pat. Man tai reiškia, kad kiekvienas žmogus teikia man daugiau pasirinkimų ir progą išmokti

naujų variacijų. Daugybė Mano Veidų yra mano resursai padaryti tą užduotį įmanomą.

Daugybė Mano Veidų padeda man augti ir skleistis, ir sėkmingai įveikti gyvenimą, bet jie neprašo manęs pamiršti savo skonio. Aš nevalgau visko, ką tik randu restorano valgiaraštyje, kad ir kaip tai viliotų. Pasirenku mėgstamus valgius, o tų, kurie ne mano skonio, neužsisakau. Jie nėra išrinkti nei atmesti. Aš jų nekaltinu, kad čia yra. Tai kartais delikati sritis, nes taip lengva sutrikti gyvenant pagal savo prioritetus ir slopinant kitus žmones. Apskritai žmonės renkasi iš to, kas prieinama, ko jie nori ar ką jaučia galį sau leisti. Jie apmąsto, koks valgis jiems geras savo maistingumu, kalorijomis ir skoniu.

Taip pat ir su žmonėmis. Yra žmonių, kurių nejaučiame kaip sau „maistingų". Tai nereiškia, kad jie blogi, tai tik reiškia, kad jie mums nedera. Kaip ir visa kita, galima išsiugdyti skonį dalykams, kurie anksčiau buvo nepažįstami ar neskanūs. Kartais mes per greitai, dar net neparagavę, nusprendžiame, kad skonis bus blogas. O kartais, vienąsyk ko nors paragavę, neleidžiame sau iki galo ištirti, iš anksto nusprendę, kad tai ne mums. Šitaip mes galime apsigauti. Nieko blogo, kai nusprendžiate, kad kas nors ne jūsų skonio, tikrai ištyrę, kas tai yra. Tai nuolatinė susitikimo, tyrimo ir pasirinkimo patirtis.

Batų parduotuvėje pasimatavę ir apžiūrėję kelias poras, jūs perkate vieną, kuri tinka. Kai tie batai susidėvi, perkate kitą porą. Tai nuolatinis rinkimosi, o ne atmetimo procesas. Šį kartą jūsų gyvenimo situacija gali būti pasikeitusi, jūsų skonis gali būti jau kitoks ir galite išeiti nešinas batų pora, jums tinkančia dabar, kai tada jums tiko kita. Ne pro šalį prisiminti, kad mūsų dalys visada keičiasi, mes išgyvename nuolatinį atrinkimo, keitimosi, papildymo ir leidimo eiti priekin procesą. Tai stebuklo dalis. Kad ir kas dėl šio proceso nutiktų, pasikeistų ar liktų taip pat, aš visada vienintelis toks.



Jūs esate gyvieji mobiliai

Dabar norėčiau, kad įsivaizduotumėte save su daugybe savo veidų tarsi gyvą mobilį (pakabuką). Mobilį verčia veikti pusiausvyra. Žmogus gali paimti bet kokį skaičių detalių, skirtingo didumo, faktūros, svorio ir spalvų, ir sudėlioti juos greta kitų skirtingai – arti, toli, greta, aukštai,

žemai, – gali sukurti pusiausvirą harmoningą visumą. Mobilis yra daugybės jūsų dalių metafora, balansuojantis, sugrįžtantis į pusiausvyrą, tvarkančią jūsų gyvenimą. Pusiausvyra yra kitas žodis harmonijai nusakyti. Kai mes disharmoniški, pasaulis atrodo tamsus. Kadangi visą laiką vyksta kaita ir atsiranda naujų dalykų, kartkartėmis svarbiausia sugrįžti į pusiausvyrą. Pavyzdžiui, mūsų fizinis kūnas. Tobulai pusiausvirame kūne visos dalys laikosi taip, kad nė viena dalis neturi nuolatos būti labiausiai palaikoma kokios kitos dalies. Kojos gali tvirtai stovėti ant žemės, šlaunų kaulai tada gali išlaikyti tiesų ir pusiausvirą stuburą, rankos gali laisvai karoti prie šonų, o galva patogiai būti viršuje. Tai pozicija, kurios iš mūsų norėdavo mamos, kai sakydavo: „Stovėk tiesiai". Tai pusiausvyros pozicija. Tačiau jei mes sustingsime šia pozicija, nebegalėsime žaisti, bėgioti, šokti, eiti ar daryti ko nors kito, ką mėgstame. Kai tik mes keičiame šią poziciją, turime atkreipti dėmesį, kaip kiekviena dalis toliau gauna paramą nesutrikdydama viso kūno. Kai kūno dalys nepusiausviros, tai vadiname nepatogumu, nerangumu. Visai įmanoma stovėti ant galvos, stovėti ant vienos kojos, balansuoti ore nesiremiant į žemę kaip baleto šuolyje; bet tam kiekviena kita dalis turi transformuoti savo darbą, kad būtų išsaugota pusiausvyra. Be to, niekas negali stovėti, pavyzdžiui, ant vienos kojos, jei visos kitos dalys nepadeda. Ieškoma ne teisingos formos. Ieškoma formos, kuri tuo

metu atitinka užduotį, ir kūnui einant nuo vienos užduoties prie kitos visos dalys nuolat būtinai turi sugrįžti į pusiausvyrą.

Kai buvau vaikas, nutaisydavau grimasą dėl ko nors, o mama sakydavo: „Atsargiai, nes ji taip ir sustings". Kai kurie iš mūsų ieškojo teisingos formos, stengėsi ją išlaikyti ir taip ir sustingo. Nėra kaip parašyti nurodymų, lyg recepto, kaip visi kūnai turi būti pusiausviri. Pusiausvyra yra jausmas, kad esi susijęs su kūnu, nuolatinis energijos centravimas bendradarbiaujant ir sąmoningai palaikant visas kitas dalis. Tad mes išgyvename nuolatinį kaitos procesą. Pokytis visada yra pusiausvyros sutrikimo periodas (naujų galimybių baimės ir susižavėjimo jomis periodas). Tai nutinka, kai prisideda kažkas nauja ar nueina kažkas sena. Pusiausvyros praradimo jausmas dažnai sukelia sąmyšį. Pusiausvyros praradimo pavyzdys gali būti fizinė liga, tarptautiniai sunkumai, kompetencijos problemos ar dvasinė tuštuma, vienuma. Drąsiai teigčiau, jog bet koks pusiausvyros praradimas yra žinia, kad vyksta pokytis. Tai visiškai natūrali fazė, nes prieš atgaudami pusiausvyrą pirma turime ją prarasti.

Jeigu žvelgsime į pusiausvyros praradimą šitaip, stengsimės susigrąžinti ją, ir toks procesas reikalaus klausytis disbalanso nešamos žinios, išsiaiškinti, apie ką ji. Tikriausiai

bus išbandymų ir klaidingų pastangų išmėginant naują žinojimą bei suvokimą. Jei pusiausvyros praradimo būsena, natūralus pokyčio rezultatas, suvokiamas kaip įspėjimas apie nesėkmės pavojų, tada apims baimė. Čia ištiks paralyžius, kurtumas, nebylumas ir bus padaryta didelių klaidų. Pusiausvyros praradimas yra kitas būdas kalbėti apie harmoniją. Kiekvienas individas turi nuostatų apie tai, kaip jis ar ji turėtų gyventi. Kiekvieno gyvenime pasitaiko, kada tai, ko jis nori, skiriasi nuo to, ką jis mano privaląs padaryti, ir dar skiriasi nuo to, ką jis mano galįs padaryti. Tai skausminga pozicija.

Dauguma žmonių stengiasi šitokią pusiausvyros stoką subalansuoti vadovaudamiesi taisyklėmis, kaip jie turėtų gyventi, ir įsipareigodami įveikti skausmą, bet nepaiso savo pozicijos konkrečioje situacijoje. Kai visa tai vyksta vienu metu, asmuo susiduria su pusiausvyros problema.

Natūrali gyvenimo pasekmė – pasitaikantys pusiausvyros sutrikimo periodai. Tokia ilgalaikė būsena sukels didelę destrukciją ir skausmą. Visada baisu, kai netenkame pusiausvyros, nes jaučiamės tarsi praradę savo centrą. Labai svarbu šiuo atveju atsisėsti į artimiausią kėdę, užsimerkti ir giliai kvėpuoti. Tada pasakyti sau: „Aš gaunu žinią, kad mano dalys prarado harmoniją. Aš gaunu SOS žinutę". Ir įsiklausyti, ką jums sako jūsų dalys. Žiūrėkite,

kas vyksta, išsiaiškinkite, ko reikia, o paskui ieškokite, ką galima padaryti.

Pavyzdžiui, jums gali skaudėti galvą. Pirma laikykite galvos skausmą svarbiu signalu, kad kažkas yra išsiderinę, užspausta ar kokiu nors būdu nepamaitinta, nepastebėta. Gal jūs alkanas ir pilvas skundžiasi jums per ilgai buvęs be maisto. Gal jūsų virškinimo sistema sutriko. Gal jums užspausti kokie nervai ir kraujas nepatenka į smegenis. Gal kvėpavote negiliai ir jums trūksta deguonies, gal pasijutote atsidūręs prieš dilemą, kuri drasko į abi puses, ir tai sukelia jums smegenų paralyžių. Gal užgniaužėte galybę pykčio, kurio nepripažinote. Tokiu atveju kai kurie impulsai kyla iš jūsų kūno, kai kurie – iš jausmų, kai kurie – iš minčių. Bet kuris iš jų ir visi jie kartu gali veikti taip, kad jums sukelia galvos skausmą. Gaji tendencija vertinti situaciją tik vieno dalyko požiūriu. O čia gali veikti daug dalių. Jei mano pilvas reikalauja maisto ir aš esu ilgai nevalgęs, nes buvau pasidavęs depresijai; o jaučiu depresiją, nes laikau save nevykėliu; o laikau save nevykėliu, nes kažkas mane paliko, – mano galvos skausmas yra tikrai visų tų dalykų, veikiančių drauge, padarinys.

Svarbu suprasti: jei nuspręsite, kad turite tik pamaitinti savo pilvą nesvarbu kuo, galvos skausmas gali nesiliauti, nors jūsų alkanas pilvas yra jo dalis. Galėtumėte manyti,

kad jūsų depresija yra natūralus išgyventos siaubingos patirties padarinys. Kadangi manėte, kad depresija natūralus padarinys, nesusiejote jos su savo galvos skausmu. Labai dažna žmogaus proto pastanga – ieškoti vienos priežasties ir manyti, kad jei ją sutvarkys, visi kiti dalykai irgi susitvarkys. Tai būtų panacėja. Einant dar toliau – jei aš tvarkyčiausi su savo galvos skausmu valgydama virtus be lukšto kiaušinius, būtų lengva pamanyti, kad virti be lukšto kiaušiniai numalšins galvos skausmą. Žmonės dažnai nusivilia, kad jų panacėja nepadeda.

Kai kas nors nesiklosto, aš mėginu mintyse nupiešti apskritimą, kurio centre esu aš, ir paskui klausiu savęs, kokią mano problemos dalį užima mano mintys, jausmai, mano mityba, mano treniruotės, mano suvokimas, ką žmonės man sako, koks yra oras ir mano tikėjimas, – visa tai, kad galėčiau augti. Aš lengvai galiu užduoti klausimus – apie tai, ką žmonės man sako, ar apie savo tikėjimą, arba apie tai, ar aš prisivalgiau visokio šlamštmaisčio, ar buvau per daug sėsli, ar kas nors iš išorės mane įtraukė, – visa tai suardė mano pusiausvyrą ir pasiuntė signalą, kuris vertė mane pasijusti nepatogiai. Mums, žmonėms, regis, turi trenkti į galvą garsi žinia, tokia kaip baisus fizinis skausmas ar didžiulis liūdesys, susierzinimas dėl ko nors, ką mylim, ar skaudi netektis, kad sužinotume, jog esame nepusiausviri.

Kartkartėmis ir bet kuriai gerai mašinai viskas klostosi blogai. Tačiau daugumai mašinų įtaisyta kokia nors signalizacija, rodanti, kai kas sugenda ar netenka pusiausvyros ir darnos. Paprastai tą signalizuoja raudona lempelė. Mes turime panašią signalinę sistemą; kai tik pamatome mašinoje raudoną lempelę, sustojame ir apžiūrime. Mūsų signalai pasireiškia, kai pasijuntame nepusiausviri, ir aš tuomet patarčiau apsižiūrėti.

Pamatę savo raudoną lempelę ir suvokę, jog kažkas mūsų viduje nepusiausvira, mes – jei atidžiai klausysime ir žiūrėsime – galime rasti ženklą, kaip tai pakeisti. Tačiau po ilgo ieškojimo galime suvokti, kad neįstengiame rasti ženklo. Tada protinga pasitelkti ką nors, kas galėtų ieškoti kartu su mumis: šeimos narį, draugą, mokytoją, dvasinį patarėją ar kokį gydymo meno profesionalą. Svarbu pasitelkti ką nors, kas atrastų kartu *su* jumis, drauge, o ne pasakytų jums, koks turite būti.

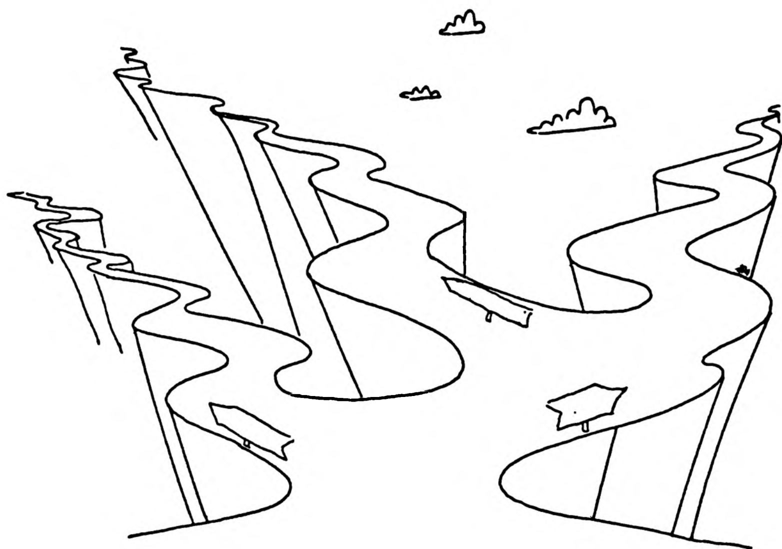
Svarbu taip pat pripažinti, kad mes galime apsvarstyti mažučius pusiausvyros sutrikimus ir juos sutvarkyti, kol jie nepasidarė dideli. Dabar paklauskime savęs, ar gerai yra norėti kokių nors dalykų? Ar gerai yra turėti privalomybių, kurios paprastai būna pareigos ir atsakomybės idėjos? Ir suvokimą apie savo gebėjimus tam tikru metu? Pavyzdžiui, ar galima būti fiziškai pavargusiam ir norėti

miego, norėti eiti pašokti, bet jausti, kad turi likti namie ir daryti namų darbus? Jei laikotės taisyklės, kad visada turėtumėte „teisingai elgtis", tada jūs privalote imtis pareigos, nesvarbu, ar esate pavargęs, ar norite ko nors kito. Jei jūsų taisyklė sako: gyvenimas skirtas tam, kad darytumėte viską, ką norite, nepaisant nuovargio ar pareigų, tada daug šansų, kad jūs vis dėlto būsite nepusiausviras, nes jausitės kaltas. Jei tikite, kad galite daryti tik tai, ką pajėgiate, nekreipdami dėmesio į savo pareigas ar norus, jūs esate toje pat valtyje. Jūsų mobilis neturi šansų būti paslankus. Kaskart, kai tik vėjas papūs, jis sulūš. Kas nutiktų, jeigu jūs pajėgtumėte pasirinkti tik esant konkrečiai situacijai, užuot turėję taisyklę, kuri aprėpia visas situacijas visą laiką? Tai yra – kartais jūs pasirinksite pareigą, kartais tenkinsite norus, o kartais tai, kas jums atrodo galima. Visos šios dalys geba ištįsti, ir jei save pažįstate, turite vadovą, kuris leidžia jums geriausiai pasirinkti kiekvienoje konkrečioje situacijoje. Tada nereikės „Prokrusto lovos" skausmo. Taip apibūdinčiau elgesį, kai prisiverčiama daryti tą patį visą laiką ir visose situacijose. Tuomet nupjaunamos kai kurios svarbios jūsų dalys, ir tai skausminga.

Gyvenimo analitikai aiškina, kad galima laimėti mūšį, bet pralaimėti karą, nes kiekvienas įgijimas yra pralaimėjimas ir priešingai – kiekvienas pralaimėjimas yra įgijimas; tad

tam tikra prasme kiekvienas sprendimas yra naujas kūrinys su naujais pralaimėjimais ir įgijimais. Kitaip tariant, jūs subalansuojate savo poreikius su savo pareigomis ir norais, kaskart darydami naują sprendimą.

Kartais mes galime priimti vieną pralaimėjimą, kartais kitą. Kiekviena situacija pateikia skirtingą praradimo ir įgijimo lygtį. Jei esame laisvi varijuoti savo požiūrius, galime toliau kurti naują pusiausvyrą ir toliau skirti pasimatymą su savimi.



Susidaryti savo kelio žemėlapį

Naujos galimybės atsiveria tada, kai jūs tvirtai įsitikinate, kad nėra fiksuoto nuolatinio kelių rinkinio jūsų viduje, – kad jie visi gali būti perdaryti, performuoti, perkonstruoti, aplenkti ir sukurti iš naujo. Gimdami mes ateiname į šią planetą ir mirdami ją paliekame. Laikas tarp šių dviejų taškų yra mūsų laikas, kai mes plėtojame savo žemėlapį. Jis toliau skleisis, jei leisite sau tyrinėti savo daugelį dalių ir rizikuosite eiti į nežinomybę. Kai kurie žmonės susida-

ro detalų žemėlapį būdami penkerių ir tada visą gyvenimą stengiasi jį atitikti. Kiti pradeda nuo didelės erdvės ir toliau stebi nuolatinį atradimo procesą, kuris pasislenka ir keičia taškus mūsų žemėlapyje ir linijas tarp taškų mums judant, žiūrint, kalbant, atrenkant, metant iššūkį, priimant ir atsisakant.

Paprastai mūsų pirmasis žemėlapis sukuriamas iš vieno teisingo kelio, priedermių rinkinio ir fiksuoto tikslo, pasirinkto pagal gerumo ir blogumo, teisingumo ir neteisingumo kriterijų. Tuo metu turbūt tai yra svarbiausia, nes mes dar neišplėtojome savo resursų. Kad tas kelias taptų gyvenimo būdu, tik kelios jūsų dalys gali būti gyvos, o kitos laikomos paslėptos. Net pripažinti mūsų veidai negali pilnutinai gyvuoti, nes paslėptos dalys išsekina mūsų vitalinę energiją. Mes turime daug daugiau tiesiogiai mums prieinamų žinių negu tos, kurias dauguma iš mūsų supranta ar kurios įeina į pagrindinį požiūrių apie žmones srautą. Ar jūs žinojote, kad kiekviena jūsų ląstelė turi savo atskirą protą? Ar žinojote, kad visas jūsų gyvenimas sudarytas iš ląstelių? Ir kad kiekviena ląstelė turi programą visam jūsų kūnui ir gal net visatai? Ar žinojote, kad jūsų mintys leidžia arba trukdo jūsų ląstelėms augti laisvai? Mūsų ląstelės negali išlaisvinti savo proto, kai mūsų smegenys traktuoja jas kaip nesuprantamas ar prašo jų veikti priešinga linkme.

Mes gyvename įstabiais laikais, nes beveik kasdien į šviesą iškyla kokia nors nauja informacija apie gyvybės procesus. Gal viena geriausių paslaugų, kurias galime sau suteikti šiuo metu, tai pažvelgti į viską, kuo tikime, ir paklausti savęs, ar tai iš tiesų mums tinka, ar tik kažkieno mums pasakyta, kad turėtų tikti. Ar tai praeities liekana, kurią mes priėmėme be jokio kritinio žvilgsnio?

Dabar priėjome žadėto nuotykio pabaigą. Jeigu tai skatino jus naujoms galimybėms ir suteikė naujų idėjų bei informacijos, galite tęsti savo ypatingą kelionę toliau. Jūs turite vieną gyvenimą, tik vieną, ir jis yra jūsų. Jūs esate architektas. Kiekvienas architektas dirba su šiek tiek skirtingomis medžiagomis, ir jūs, vienintelis toks visame pasaulyje, esate sau medžiaga.

Man atrodo naudinga susitelkti ir visa tai užrašyti. Aš siūlau jums sudaryti sąrašą naujų dalykų, kuriuos jūs mėgtumėte: naujus požiūrius, su kuriais norėtumėte eksperimentuoti, naujus aspektus, apie kuriuos norėtumėte daugiau sužinoti. Tada užrašykite tris dalykus, kuriuos galėtumėte padaryti, kad pratęstumėte kiekvieną iš jų, kaip antai: skaityti knygą, pasikalbėti su kuo nors, medituoti, prisijungti prie grupės ar nueiti į seminarą arba paskaitą. Turint tris požiūrius lengviau nesusipainioti kiekvienoje situacijoje. Jei mėgstate fantazuoti ar įsivaizduoti,

taip ir darykite; tai suteiks papildomos energijos užrašant savo požiūrius.

Sudarant sąrašą jums gali nuolat iškilti naujų idėjų, nes turbūt esate kūrybiškai nusiteikęs. Jeigu taip, laikykite jas naujomis galimybėmis apsvarstyti kitas. Tyrinėtojai turi tikslą, bet jiems einant keliu reikia laiko, kad pamatytų kitas galimybes, ir tai gali pakeisti kryptį.

Sudarę sąrašą ir užrašę savo tris požiūrius, aiškiai nuspręskite pradėti nuo vieno ir jį įgyvendinti. Naudinga turėti dienoraštį ir jame turint laiko detaliai ar bendrais bruožais aprašyti kelią, kad atsektumėte, kas nutinka įžengiant į naują teritoriją.

Dar man pasirodė naudinga susirinkti visus savo atvaizdus, kad galėčiau regėti save visokią – įvairias savo nuotaikas, įvairią veiklą ir gyvenimo etapus, – ir priimčiau juos kaip priklausančius man. Aš padrąsinu žmones sukurti tai, ką vadinu Mano knyga apie mane, kur yra šie atvaizdai, kaip ir atvaizdai žmonių, kurie man rūpi. Įtraukiu ištraukas iš dienoraščio, aprašymus naujų dalykų, kurių siekiau; skirtingus kelius, kaip įveikiau tą pačią situaciją per ilgesnį laiką; užrašus apie svajones, sapnus ir kitus dalykus, kurie yra mano patirties dalis, kad galėčiau suvokti savo tęstinumą keliaudama per gyvenimą.

Kiekvienas, nesvarbu kokio būtų amžiaus, visuomet atranda ką nors nauja apie save. Kiek atrandame ką nors nauja, tiek tampame įdomesni ir sau, ir kitiems. Kiek priimame save su visomis savo dalimis, tiek tampame vientisi, mylintys. Tai padeda mums tapti tikresniems ir labiau mylintiems kitus žmones. Mūsų kovos virsta kūrybingais žygiais, ne visada neskausmingais, bet leidžiančiais tikėtis daug efektyvesnių rezultatų.

Tad geros kelionės jums žengiant vis toliau ir atrandant vis iš naujo stebuklą, kuris esate jūs. Aš siunčiu jums ir sau žinias su meile ir rūpesčiu, kad padrąsinčiau imtis naujos rizikos. Vieną dieną mes vėl susitiksime.

Rekomenduojami skaitiniai

AHP Journal, Association for Humanistic Psychology, 325 Ninth St., San Francisco, CA 94103.

Assagioli, Roberto, *The Act of Will*, New York: Viking Press, 1973.

Branden, Nathaniel, *Breaking Free*, New York: Bantam Books, 1972.

_______ *Psychology of Self-Esteem*, New York: Bantam Books, 1971.

Green, Elmer and Green, Alyce, *Beyond Biofeedback*, New York: Delacorte Press, 1977.

Huxley, Laura Archera, *Between Heaven ad Earth: Recipes for Living and Loving*, New York: Farrar, Straus and Giroux, 1975.

_______ *You Are Not the Target*, New York: Farrar, Straus and Giroux, 1963.

Missildine, W. Hugh, *Your Inner Child of the Past*, New York: Simon and Schuster.

Montague, Ashley, *Touching: The Human Significance of the Skin*, New York: Columbia University Press, 1971.

Ott, John N., *Health and Light*, Old Greenwich: Devin-Adair, 1973.

Progroff, Ira, *At a Journal Workshop: The Basic Text and Guide for Using the Intensive Journal*, Dialogue House, 1975.

________ *Peoplemaking*, Palo Alto, CA: Science and Behavior Books, 1972.

Schwarz, Jack, *The Path of Action*, New York: Dutton, 1977.

Selye, Hans, *Stress Without Distress*, New York: Lippincott, 1974.

Shealy, C., Norman, M. D., *Ninety Days to Self-Health,* New York: Dial Press, 1977.

Skutch, Judith, Publisher, *A Course in Miracles,* Foundation for Inner Peace, 1 West 81st St., Suite 5D, New York, NY 10024.

Synthesis, a journal devoted to further integration of the person, 830 Woodside Road, Redwood City, CA 94061.

Apie autorę

Virginia Satir, dažnai vadinama šeimos psichoterapijos kolumbu, yra viena iš sisteminės šeimos psichoterapijos kūrėjų.

Virginia Satir pasakojo, kaip jai atėjo įžvalga, kad šeima – tai jos narių sistema. 1942 metais pradėjusi dirbti su šizofrenija sergančių pacientų šeimomis, Virginia gydė jauną moterį, psichiatrijos klinikos pacientę. Psichoterapija buvo sėkminga: moteris įgavo sugebėjimą sėkmingai ir savarankiškai gyventi. Ir tuomet jos motina padavė V. Satir į teismą, nes jai pačiai, kai tik dukra pradėjo sveikai elgtis, pasidarė labai blogai. Virginia pasiūlė psichoterapiją drauge ir mamai, ir dukrai, po kiek laiko prie jų prisijungė ir tėvas. Šis atvejis davė Virginiai Satir mintį, jog vieni šeimos nariai veikia kitus, jog gali atsirasti vienas šeimos narys, kuris tampa „atpirkimo ožiu" – serga (fiziškai ar psichiškai) tam, kad šeima, kaip visuma, sistema, išgyventų. Praėjusio amžiaus šeštajame ir septintajame dešimtmetyje, intensyviai dirbdama, V. Satir atliko savo idėjas grindžiantį tyrimą Palo Alto Psichikos tyrimų institute (Kalifornija).

Sisteminės šeimos terapijos mokykla suformulavo naują požiūrį į šeimą ir joje vykstančius procesus. Turbūt viena svarbiausių žinių, pateiktų visuomenei, buvo požiūris, kad gyvenimas šeimoje, joje besiklostantys santykiai,

reiškiami jausmai bei elgsena nėra atsitiktiniai ar chaotiški, bet turi savo dėsnius. O tai reiškia, kad galima aktyviai stengtis norint išspręsti šeimyninių santykių problemas ar krizes.

Virginios Satir teorinė sistema niekada nebuvo visiškai, galutinai ir tvarkingai struktūruota. Jos požiūriai buvo atviri naujoms idėjoms, tolydžio augantys ir kintantys. Tai viena priežasčių, kodėl jos psichoterapijos mokykla neturi nusistovėjusio pavadinimo ir yra sunkiai priskiriama kokiai nors vienai paradigmai. Kartais ji įvardijama kaip komunikacinė šeimos terapija, ir tai teisinga, nes V. Satir labai daug dėmesio teikia žmonių bendravimui. Dažnai ši sistema vadinama egzistencine-humanistine, nes daugelis jos idėjų labai artimos būtent šiai paradigmai. V. Satir teigė asmens kūno, psichikos ir dvasios vienovę. Jos nuomone, žmogus turi gyvenime maksimaliai išskleisti savo talentus, dosniai jais dalytis su aplinkiniais, justi realybę. Taip pat Virginia Satir giliai suprato psichodinaminius procesus; tai leido jai būti puikia diagnoste ir „uoste užuosti" gilumines šeimos problemas. Akivaizdžios ir V. Satir sąsajos su C. G. Jungo idėjomis. Jo individuacijos proceso samprata, asmens, kaip transcenduojančio savo ribas, supratimas, imanentinis išminties ir meilės siekimas neabejotinai atsispindi ir V. Satir sąvokų sistemoje.

Virginia Satir itin daug dėmesio skyrė asmeniui. Ji buvo mylintis žmogus – kiekvienas su ja susitikęs galėjo pa-

justi nuoširdų jos dėmesį ir simpatiją. Man teko laimė su ja susitikti 1988 metais, kai žymioji psichoterapeutė su kolegų grupe lankėsi Vilniuje. „Vienu metu gali žiūrėti į akis tik vienam žmogui" – buvo jos mėgstamas posakis. Ir tikrai, kai Virginia bendraudavo su tavim, jautei, kad tu jai svarbus, vertingas ir tavo vertė – ne tai, ką tu padarai ir ko pasieki, o tai, kad esi čia ir dabar. Ji žinojo, kad kiekvieno žmogaus esminis poreikis – būti mylimam ir priimtam. Mūsų pyktis, agresija, depresija, uždarumas, gynyba yra tai, kas slepia šį poreikį, kai bijome, kad mus atstums, kai netikime, jog mes verti meilės, kai nesame patyrę meilės ir pasitikėjimo, kad galėtume priimti mums dovanojamą kito žmogaus meilę. V. Satir drąsindavo ir mokydavo savo pacientus šeimose išdrįsti pasakyti artimajam apie savo meilę ir paprašyti to paties iš sutuoktinio ar vaiko.

Anot Virginios Satir, mūsų kūnas neatsiejamas nuo mūsų jausmų, minčių, prisiminimų ir įsitikinimų. Apibūdindama gyvą, išraiškingą, visavertį asmenį, ji mėgdavo vartoti būdvardį „sultingas" (juicy), pabrėždama tokio asmens kūnišką išsiskleidimą. Šis požiūris atsispindi ir jos psichoterapijoje. V. Satir sukūrė įvairių metodų, kuriuose svarbu ne tiek kalbėjimas, kiek judėjimas, įvairių padėčių pasirinkimas, dalyvavimas visa savo esybe įvairiose situacijose. Vienas tokių yra Skulptūros metodas. Poros skulptūra gali būti dviejų tipų. Patys sutuoktiniai gali pasirink-

ti tokią pozą, kad atspindėtų problemą. Kitas variantas – dirbant grupėje viena pora kitą porą (vyrą ir moterį) pastato kaip save tokiu būdu, kad jų pozos, mimika, išsidėstymas erdvėje atspindėtų pirmosios poros problemą. Tada prašoma tų žmonių papasakoti, kaip jie jaučiasi būdami tokioje padėtyje. Neįtikėtina, bet dažniausiai tie pirmosios poros nepažįstantys žmonės tiksliai įvardija problemas, kurias atspindi jų kūnų padėtis. Virginios Satir mokykloje skatinama, kad poras konsultuotų psichoterapeutų poros. Vieni iš jos mokinių – Anna ir Bilas Nerinai, labiausiai prisidėję prie šeimos rekonstrukcijos metodo išplėtojimo, pirmoje poros konsultacijoje prašo, kad pacientai juos sustatytų taip kaip save. Ir tada nustebusiems žmonėms patys papasakoja jų problemas. Belieka sudėtingiausia terapijos dalis – ieškoti tų problemų sprendimo.

Dar vienas įdomus V. Satir sukurtas metodas – Asmens dalių vakarėlis, skatinantis individą pažinti ir atskleisti įvairius savo asmenybės aspektus. Šio „vakarėlio" šeimininkas pasirenka iš grupės po žmogų, atstovaujantį kiekvienai jo daliai. Tuomet šeimininkas gali pasikalbėti su kiekviena iš savo dalių ir galbūt suprasti apie save daug naujo. V. Satir teigia: norėdami pažinti ir pripažinti savo vidinę vienovę, mes turime pažinti savo vidinę įvairovę. Tai itin svarbu mums bendraujant. Tik žinodami, kas esame mes patys, galime pažinti ir suprasti kitą žmogų. Čia negaliu neprisiminti puikios Tomo Mertono minties apie

meilę. Jis sako: „Aš galiu mylėti kitą žmogų tada, kai mano kompleksai neatsistoja tarp manęs ir kito".

Taigi V. Satir stengėsi atskleisti mūsų jausmus, skatindama išgirsti protą, teisingas ir neteisingas savo mintis ir pažadindama kūną. O dvasia? V. Satir ji buvo neatsiejama triados dalis, bet psichoterapeutė niekad konkrečiau jos neapibūdindavo. Kiekvienas žmogus – unikalus stebuklas, nepakartojamas, vienintelis, neabejotinai vertingas. Kiekvieno žmogaus giliausias troškimas – patirti meilę, pajusti kito žmogaus artumą. Kiekvieno žmogaus istorija – unikali ir turtinga, sukurianti jį tokį, koks jis yra. Galima liūdėti kartu su kitu, bet ne jį smerkti.

Akivaizdu, kad V. Satir buvo svetimas institucionalizuoto dvasingumo suvokimas. Tai galima susieti su jos ankstyvąja patirtimi. Jos tėvai priklausė Christian Science bažnyčiai, kuri nepripažįsta jokios medicinos pagalbos susirgus. Kai Virginiai buvo penkeri metai, ją ištiko apendicito priepuolis. Tėvai meldėsi prie jos. Ir vis dėlto, kai mergaitės būklė tapo visai kritiška, tėtis čiupo ją į glėbį ir bėgte nunešė į artimiausią ligoninę. Taigi Virginios gyvybės išsaugojimas paliudija meilės viršenybę žmonių sukurtoms taisyklėms.

Bendravimas, anot Virginios Satir, yra vienas svarbiausių veiksnių, laiduojančių sveiką šeimos gyvenimą. Nepakankamas bendravimas – viena pagrindinių šeimos santykių irimo priežasčių. V. Satir nurodo daugelį bendra-

vimo kliūčių: tai emocinės „alergijos" iš vaikystės patirties, iš tėvų šeimos perimtos nebetinkamos naujai šeimai taisyklės, netinkamas savęs vertinimas.

Nemokėjimas komunikuoti yra, anot V. Satir, ne tik šeimos irimo veiksnys. Tai vienas svarbiausių veiksnių, trukdančių sėkmingai dirbti organizacijoms. Nemaža organizacijų konsultavimo centrų įvairiose šalyse dirba naudodamiesi įvairiais V. Satir sukurtais metodais.

Virginia Satir bendravimo reikšmę sistemos viduje ir tarp sistemų suvokė dar plačiau. Toliausiai siekianti jos idėja – kad įvairių šalių žmonių mokymas bendrauti stiprinant saitus tarp atskirų konkrečių žmonių, skatinant įvairių kultūrų atstovus pažinti vieniems kitus gali stiprinti pasaulio gerus pokyčius, taikingus procesus. Pati Virginia Satir buvo charizmatinė ir misionieriška asmenybė, daug laiko ir jėgų skyrusi šiai savo idėjai įgyvendinti. Nebuvo žemyno, kurio ji nebūtų aplankiusi. Paskutinė jos kelionė ir buvo 1988 metų pavasarį į Maskvą, Tbilisį ir Lietuvą. Rugpjūčio mėnesį ji mirė nuo ūminio kepenų vėžio. Paliko šį pasaulį sąmoninga, artimų draugų ir mokinių palydima.

V. Satir apsilankymas Lietuvoje turėjo ilgalaikes pasekmes. Po šio apsilankymo užsimezgė glaudūs ryšiai tarp jos bendražygės Lauros Dodson ir jos įkurto Tarptautinių santykių instituto Denveryje ir Druskininkuose įkurtos Darnos mokyklos. Nuo 1992 metų pradėti organizuoti pir-

mieji sisteminės šeimos terapijos mokymo seminarai, kuriuose mokėsi nemaža dabar žinomų Lietuvos psichologų ir psichoterapeutų. Šie seminarai davė svarbų postūmį daugelio jų profesinei veiklai. Lietuvoje seminarus vedė artimi V. Satir mokiniai ir bendražygiai. Jų tikslas buvo ne tiek perduoti konkrečias žinias ir metodus, kiek palaikyti, padrąsinti ir paskatinti kiekvieną ieškoti savo kelio. Todėl nekeista, kad anuomet dalyvavę Druskininkų seminaruose žmonės dabar atstovauja įvairioms psichologijos mokykloms ir daugelis jų taiko gautas žinias ir išmoktus principus savo darbe.

V. Satir požiūrį į asmenį puikiai atspindi jos įvardytos penkios laisvės:

Laisvė matyti ir girdėti tai, kas yra, o ne tai, kas turi būti, buvo ar bus.

Laisvė pasakyti tai, ką jauti ir galvoji, o ne tai, ką privalai pasakyti.

Laisvė jausti tai, ką jauti, o ne tai, ką turėtum jausti.

Laisvė pasakyti tai, ko nori, o ne laukti leidimo.

Laisvė atsakingai rizikuoti užuot visuomet rinkusis saugų elgesį.

Galvoju, kaip Virginia Satir pati būtų reklamavusi savo knygą „Daugybė tavo veidų". Tikriausiai būtų sakiusi, jog tiesiog nori, kad mes žinotume tai, apie ką ji kalba.

Kodėl? V. Satir suvokė savo misiją kaip mokytojos ir švietėjos. Ji nebuvo psichoterapeutė, iš aukšto aiškinanti žmonėms, kaip reikia teisingai gyventi. Ji buvo bendrakeleivė, sakanti: „Aš pasidalysiu tuo, ką žinau, ir galbūt tai padės tau tavo kelyje". Virginia niekuomet nesmerkdavo kitų. Ji buvo tvirtai įsitikinusi, kad kiekvienas žmogus kiekvieną akimirką pasielgia taip, kaip jis gali (moka, supranta, išdrįsta) pasielgti.

Knyga „Daugybė tavo veidų" buvo parašyta 1978 metais. Šiandien pagrindinė šios knygos idėja – kad protas be jausmų negarantuoja mums sėkmės gyvenime – jau visuotinai pripažįstama. Ja remiasi emocinio intelekto sąvoka – savo jausmų pažinimas, mokėjimas juos reikšti, gebėjimas suprasti kitų žmonių jausmus. Kai V. Satir rašė šią savo knygą, tokios idėjos buvo labai novatoriškos.

Knygoje „Daugybė tavo veidų" mes galime dar kartą naujomis akimis pažvelgti į tai, ką patys puikiai žinome – į savo jausmus. Teatro metafora – mūsų jausmai mūsų gyvenimo teatre – drąsina mus pažiūrėti į savo išgyvenimus kiek atsietai, kad galėtume juos pažinti. Norime gyventi laimingai, sėkmingai? Kaip pasiekti, kad mūsų jausmai ir protas būtų mūsų sąjungininkai, o ne priešai? Pažinti savo mintis ir savo jausmus – vienintelis būdas, darantis mus laisvesnius nuo jų, leidžiantis mums geriau įgyvendinti dieviškąją laisvą valią. Norėdami mylėti kitą ir priimti ki-

to meilę, turime pažinti visus savo jausmus, taip pat ir pyktį, pavydą, liūdesį, skausmą. Dalydamasi tuo, ką žino, Virginia Satir kviečia mus į rizikingą kelionę, skirtą savo jausmų pažinimui. Ieškoti savyje kai kurių šio teatrinio veiksmo personažų ne visada bus malonu, bet nepamirškime, Virginia Satir mus užtikrina, kad savo ieškojimų pabaigoje visada rasime meilės ilgesį ir pačią meilę, kuri vienintelė suteikia pilnavę mūsų gyvenimui.

Dr. RASA BIELIAUSKAITĖ
Vilniaus universiteto Klinikinės
ir organizacinės psichologijos
katedros docentė

Satir, Virginia

Sa235 Daugybė tavo veidų: pirmas žingsnis, kad būtum mylimas / Virginia Satir. – Vilnius: Vaga, [2005]. – 128 p.: iliustr.

ISBN 5-415-01818-2

Norime gyventi laimingai, sėkmingai? Siekiame, kad jausmai ir protas būtų mūsų sąjungininkai, o ne priešai? Garsi šeimos psichoterapeutė Virginia Satir (1916–1988) žaviu ir savitu stiliumi atskleidžia pagrindinę savo idėją, kurią tobulino daugiau nei 40 psichoterapinės praktikos metų: raktas į naujas galimybes ir asmeninį augimą – pažinti ir priimti visas savo asmenybės dalis, neskirstant jų į geras ir blogas. Autorė kviečia į metaforišką kelionę – susitikimą su Daugybe tavo veidų ir moko, kaip valdyti juos savo labui.

UDK 159.94

Virginia Satir
DAUGYBĖ TAVO VEIDŲ

Redaktorė *Sigita Papečkienė*

Dailininkė *Jurga Šarmavičiūtė*

Meninė redaktorė *Deimantė Rybakovienė*

Maketuotoja *Jurga Morkūnienė*

Leidykla VAGA, Gedimino pr. 50, LT-01110 Vilnius

el.p. info@vaga.lt; http://www.vaga.lt

tel. +370 5 2498121; faks. +370 5 2498122

Spausdino AB SPAUDA, Laisvės pr. 60, LT-05120 Vilnius

Mano vidinis Aš turi daugybę veidų – meilės, baimės, kaltės, pykčio, vilties... Neretai skirstome savo „veidus“ į gerus ir blogus, gražius ir bjaurius, svarbius ir nereikšmingus. Gražiuosius stengiamės parodyti kuo dažniau, bloguosius slepiame nuo savęs ir kitų...
Garsi JAV psichoterapeutė Virginia Satir savitu ir patraukliu stiliumi atskleidžia, jog kelias į naujas galimybes – pripažinti daugybę savo veidų ir išmokti valdyti juos savo labui.

Ieškoti savyje šio teatrinio veiksmo personažų ne visada bus malonu, bet nepamirškime – Virginia Satir mus užtikrina – jog savo ieškojimų pabaigoje visada rasime meilės ilgesį ir pačią meilę, kuri vienintelė suteikia pilnatvę mūsų gyvenimui.

Dr. Rasa Bieliauskaitė

Psichologė

Ar galime atrasti save šioje knygoje? Taip. Metaforiška kelionė, į kurią kviečia Virginia Satir, praplečia mūsų pasaulio matymą, pagilina pažintį su savim pačiais, padeda ieškoti ir atrasti savuosius veidus.

Rasa Pietarienė

Psichologė

ISBN 5-415-01818-2

